

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г. С. КОСТЮКА**

Колярова Анастасія Олегівна

УДК 159.923.2

**РЕФЛЕКСІЯ ТІЛЕСНОГО ДОСВІДУ
ЯК ЗАСІБ САМОПРОЕКТУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ**

19.00.01 – загальна психологія, історія психології

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Київ – 2019

Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Інституті психології імені Г. С. Костюка НАПН України, лабораторія когнітивної психології

Науковий керівник

доктор психологічних наук, доцент **Рудницька Світлана Юріївна**, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, лабораторія когнітивної психології, завідувач

Офіційні опоненти:

доктор психологічних наук, професор **Бацилєва Ольга Валеріївна**, Донецький національний університет імені Василя Стуса, кафедра психології, завідувач;

кандидат психологічних наук **Кресан Ольга Дмитрівна**, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, кафедра загальної та практичної психології, доцент

Захист відбудеться «23» грудня 2019 року о 13 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.453.01 в Інституті психології імені Г. С. Костюка НАПН України за адресою: 01033, м. Київ, вул. Паньківська, 2

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України за адресою: 01033, м. Київ, вул. Паньківська, 2

Автореферат розісланий «23» листопада 2019 р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

Т.М. Третяк

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. Сучасний світ, мінливий і нестабільний, висуває нові вимоги до тлумачення особистості. Класичні уявлення про її сутність і чинники її розвитку потребують перегляду в межах нової раціональності, що визначає нові критерії науковості, нові напрями досліджень особистості.

Спостерігається тенденція переміщення вектора наукової рефлексії з проблем природи особистості на задачі розробки стратегій і способів її саморозвитку (Г.О. Балл, М.Й. Боришевський, В.О. Моляко, М.О. Орап, М.В. Савчин, Л.З. Сердюк, М.Л. Смульсон, Н.В. Чепелева), самоорганізації та саморегуляції (І.Д. Бех, В.В. Клименко, В.О. Олефір, О.П. Саннікова), самопроектування (В.М. Розін, С.Ю. Рудницька, О.Є. Сапогова, М.Л. Смульсон, Г.Л. Тульчинський, Н.В. Чепелева, М.О. Щукіна).

Сучасний стан вивчення проблеми самопроектування особистості свідчить про її малоопрацьованість у психологічній науці. У вітчизняній та зарубіжній психології існують лише поодинокі приклади її досліджень: можливостей та обмежень проектування (В.М. Розін); самопроектування як форми психотехнічної практики (В.І. Клейман); особистості як проекту (Г.Л. Тульчинський); процесів реформування особистого проекту (Г.О. Балл, В.О. Медінцев); концепцій педагогічного самопроектування (Р.С. Ареф'єв, В.І. Байденко, В.С. Безрукова, В.О. Сластьонін, Ю.С. Тюнников, П.Г. Щедровицький), психологічних особливостей процесу самопроектування (В.І. Клейман, О.М. Щасливцев), дискурсивних практик і технологій самопроектування особистості (О.В. Зазимко, О.О. Зарецька, С.Ю. Рудницька, М.Л. Смульсон, Н.В. Чепелева, О.М. Шиловська).

Здатність особистості до самопроектування базується на її спроможності інтерпретувати та осмислювати життєвий та особистий досвід, що здійснюється шляхом занурення в соціокультурний дискурсивний простір та створення власного смислового поля, яке виступає вагомим чинником «запуску» та перебігу системи багатоаспектних процесів самопроектування особистості. Однією з провідних особистісних характеристик, що забезпечує відтворення цих процесів, є рефлексія (І.М. Білецька, О.М. Гріньова, О.В. Зазимко, О.О. Зарецька, С.Ю. Рудницька, М.Л. Смульсон, Н.В. Чепелева,). На сьогоднішній день здійснюється все більше психологічних досліджень, спрямованих на вивчення і розробку практик конструктивної рефлексії досвіду особистості (А.В. Карпов, Д.О. Леонтьєв, А.А. Плігін, І.С. Россохін, А.Л. Рудаков, О.Б. Старовойтенко).

Водночас, не зважаючи на чималу кількість досліджень рефлексії, у психологічній науці бракує розробок проблеми рефлексії тілесного досвіду особистості, що включає особливості тілесного реагування індивіда і формування способів його тілесної саморегуляції на різних етапах життєвого шляху, його здатність оперувати тілесними переживаннями: розрізняти, називати та описувати свої власні тілесні переживання та переживання інших людей.

До важливих доробків психології тілесності доцільно віднести положення про внутрішню психологічну структуру та зміст тілесності (Д.О. Бескова, Г.Є. Рупчев), образ тіла та його місце в структурі самосвідомості (О.Т. Соколова), структуру образу тіла як взаємодію когнітивного, емоційного та регулятивного компонентів

(О.Т. Соколова, М. Пауелл, А.Ю. Рождественський), тілесність як результат соціокультурного означення (О.Ш. Тхостов, І.В. Журавльов) і опосередкування змістом (В.П. Зінченко), рефлексію тілесного потенціалу в життєвому самовизначенні старшокласників (А.Ю. Рождественський).

Проте спеціальні дослідження рефлексії тілесного досвіду особистості в контексті процесів її самопроектування в психології не проводились. Аналіз наукової літератури з вищевизначеної проблеми засвідчує, що на даний час не розробленими залишаються проблеми змісту та видів рефлексії тілесного досвіду, критеріїв і рівнів її сформованості, рефлексивних стилів особистості та їх впливу на розвиток здатності до саморозвитку, самоздійснення особистості, що є перешкодою для розробки психологічних практик і технологій самопроектування, становлення індивіда як суб'єкта власної життєдіяльності, суб'єкта власного розвитку, автора і реалізатора власних особистісних проєктів.

Отже, актуальність, соціальна значущість і недостатня розробленість зазначеної проблеми в психологічній науці зумовили вибір теми дослідження ***«Рефлексія тілесного досвіду як засіб самопроектування особистості»***.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконане в рамках комплексних науково-дослідних тем лабораторії когнітивної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України «Самопроектування особистості у дискурсивному просторі» (державний реєстраційний номер 0113U001215) та «Дискурсивні технології самопроектування особистості» (державний реєстраційний номер 0117U004813). Тему дисертації затверджено вченою радою Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (протокол № 11 від 26.11.2015 р.) та узгоджено рішенням бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень у галузі педагогіки і психології в Україні (протокол № 1275 від 18.12.2015 р.).

Мета дослідження – визначити особливості впливу рефлексії тілесного досвіду особистості на розвиток її здатності до самопроектування.

Відповідно до мети визначено основні **завдання дослідження**.

1. Проаналізувати психологічні підходи до розробки структури здатності особистості до самопроектування.

2. Обґрунтувати поняття тілесного досвіду особистості, визначити зміст і види його рефлексії та розробити теоретичну модель розвитку рефлексії тілесного досвіду особистості.

3. Визначити взаємозв'язок видів рефлексії тілесного досвіду і рефлексивних стилів особистості та особливості їхнього впливу на розвиток здатності до особистого самопроектування.

4. Розробити й апробувати програму тренінгу продуктивної рефлексії тілесного досвіду, що сприятиме актуалізації її здатності до самопроектування.

Об'єкт дослідження – процес самопроектування особистості.

Предмет дослідження – рефлексія тілесного досвіду в контексті самопроектування особистості.

Теоретико-методологічні засади дослідження. Як загально-методологічна база дослідження застосовується апарат герменевтики – парадигми, що орієнтується на процес розуміння (інтерпретації) особистого та соціокультурного досвіду.

Теоретичними засадами комплексного вивчення рефлексії тілесного досвіду особистості в контексті її самопроектування є: основні напрями дослідження рефлексії – філософський (Г.В. Гегель, Р. Декарт, І. Кант, В.О. Лефевр, П. Тейяр де Шарден), природничо-науковий (П.К. Анохін, М.О. Бернштейн, В.М. Бехтерєв, А.Р. Лурія, І.М. Сеченов), загально-психологічний (В.В. Давидов, Д.Б. Ельконін, І.М. Семенов, С.Ю. Степанов), системно-діяльнісний (Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, Б.Ф. Ломов, А.В. Петровський, С.Л. Рубінштейн, Г.П. Щедровицький), суб'єктно-діяльнісний (Г.С. Костюк, О.М. Леонтьєв, І.М. Семенов, С.Ю. Степанов), когнітивний (У. Брюєр, Дж. Ройс, М.О. Холодна), соціологічний (Г.М. Андрєєва, Т. Шибутані), аксіологічний (Л.І. Анциферова, Д.О. Леонтьєв, В.П. Зінченко, З.С. Карпенко); підходи до рефлексії як інтегративної властивості особистості (Д. Деннет, Є.В. Заїка, О.І. Зімовін, Д.О. Леонтьєв, Т. Натсоулас, Ф. Пітерс, Д. Розенталь, О.Б. Старовойтенко, А.Б. Холмогорова, Г.А. Цукерман); концепції тілесності та тілесного досвіду особистості (М.М. Бахтін, Д.О. Бескова, Т.Д. Василенко, А.М. Дорожевець, І.В. Журавльов, О.В. Лаврова, О.Ш. Тхостов, О.Г. Мотовілін, М. Пауелл, А.Ю. Рождественський, Г.Є. Рупчев, О.Т. Соколова, Н.М. Терещенко, Ф. Шонц, О.С. Язвінська); концептуальні положення самопроектування особистості (О.В. Зазимко, О.О. Зарецька, В.М. Розін, С.Ю. Рудницька, О.Є. Сапогова, М.Л. Смільсон, Г.Л. Тульчинський, Н.В. Чепелева, О.М. Шиловська, М.О. Щукіна).

Методи дослідження. Для досягнення мети й вирішення поставлених завдань було розроблено програму дослідження, реалізація якої передбачала застосування комплексу методів, серед яких:

загальнотеоретичні – аналіз і синтез філософської та психологічної літератури з проблем дослідження; порівняння, систематизація, узагальнення й інтерпретація теоретичних положень та отриманих експериментальних даних; моделювання як метод побудови й аналізу теоретичної моделі рефлексії тілесного досвіду особистості в контексті самопроектування шляхом її вивчення за допомогою виділення базисних складових, рівнів її сформованості, рефлексивних стилів особистості; проектування як метод створення комбінованого очно-дистанційного тренінгового середовища розвитку рефлексії тілесного досвіду особистості, що сприяє актуалізації її здатності до самопроектування;

психодіагностичні методики застосовано з метою: перевірки емпіричної вибірки досліджуваних на усвідомлення тілесного досвіду діяння у культурі як тілесної істоти («Опитувальник саморефлексії тілесного потенціалу, розроблений Г.В. Ложкіним та А.Ю. Рождественським»); визначення характеристик особистості, що сприяють розвитку її здатності до самопроектування (опитувальник самоставлення С.Р. Пантелєєва; модифікований варіант тесту-опитувальника «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера; тест смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва; модифікована методика провокованого наративу «Моя особистість» О.В. Зазимко); з'ясування особливостей тілесного досвіду (оригінальна методика «Моє тіло»);

методи математичної статистики реалізовано для: визначення відхилень від нормального розподілу даних (одновибірковий критерій Колмогорова-Смірнова); виявлення значущих відмінностей між кількісними показниками (непараметричні

критерії: Н - Краскела-Воліса, U - Манна-Вітні; параметричний критерій хі-квадрат (χ^2) Пірсона); обробки результатів методики семантичного диференціалу «Мое тіло» (факторний аналіз з обертанням «Equamax»).

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що дисертантом *уперше*:

- визначено змістові та структурні особливості рефлексії тілесного досвіду особистості як чинника самопроекування особистості, критерії і рівні її сформованості;

- емпірично визначено особливості впливу рефлексивних стилів особистості на формування тілесного досвіду в контексті самопроекування;

- виокремлено специфічні принципи створення комбінованого очно-дистанційного тренінгу як середовища розвитку рефлексії тілесного досвіду в контексті самопроекування особистості;

- розроблено й апробовано програму тренінгу продуктивної рефлексії тілесного досвіду, що сприяє актуалізації її здатності до самопроекування;

поглиблено та розширено:

- уявлення про психологічні особливості самопроекування особистості;

- теоретичні положення сучасної психології тілесності: визначено зміст та види рефлексії тілесного досвіду, рефлексивні стилі особистості;

подальшого розвитку набуло:

- уточнення термінологічного апарату психологічної герменевтики: диференційовано зміст поняття «тілесний досвід»;

- застосування підходу психологічної герменевтики до проблем розвитку рефлексії тілесного досвіду особистості;

- розроблення методичного інструментарію діагностики здатності особистості до самопроекування.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що визначені особливості рефлексії тілесного досвіду в контексті особистого самопроекування та характеристики рефлексивних стилів особистості можуть створити підґрунтя подальших науково-методичних розробок для забезпечення психологічного супроводу формування особистості в різних галузях і сферах сучасного суспільства: освіти, спорту, психоконсультативній та реабілітаційній практиці. Положення дисертації можна використати при створенні навчальних курсів із загальної психології, психології особистості, психологічної реабілітації, психології здоров'я, психології спорту, психології кризових станів, що сприятиме підвищенню якості професійної підготовки як психологів, так і інших фахівців соціономічних професій. Самостійне практичне значення має розроблений комбінований очно-дистанційний тренінг розвитку рефлексії тілесного досвіду як засобу самопроекування особистості.

Результати дослідження впроваджено в практику організації освітнього середовища і викладання в таких вищих навчальних закладах: Комунальний вищий навчальний заклад «Вінницька академія неперервної освіти» (довідка № 01/19-145 від 25.02.2019 р.), Міжнародний інститут глибинної психології (довідка № 772 від 13.02.2019 р.), Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (довідка № 17/17388 від 12.02.2019 р.); в навчальну та реабілітаційну практику

викладачів, тренерів та інструкторів у спортивних клубах: «Фітнес Фізика» (довідка № 15/02/19 від 15.02.2019 р.), «Еспада» (довідка № 173 від 20.02.2019 р.).

Апробація результатів дослідження. Основні положення і результати дослідження було оприлюднено та обговорено на ряді наукових та науково-практичних заходів, серед яких *всеукраїнські конференції та семінари*: I, II Всеукраїнські науково-практичні конференції «Соціальна робота в сучасному суспільстві: тенденції, виклики, перспективи» (Полтава, 2017, 2018 рр.); XX Всеукраїнська науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих учених «Людина у вимірах сучасних суспільних трансформацій» (Київ, 2017 р.); Методологічний семінар НАПН України «Особистість в умовах кризових викликів сучасності» (Київ, 2016 р.); Науково-практичний семінар «Проблеми розвитку особистості в комунікативному просторі» (Київ, 2018 р.); *міжнародні конференції*: XV, XVI Міжнародні наукові конференції «Традиція і культура. Лабіринти еволюції: становлення людини та людства» (Київ, 2016, 2017 рр.); III Міжнародна науково-методична конференція «Генеza буття особистості» (Київ, 2016 р.); V, VI Міжнародні науково-практичні Інтернет-конференції «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми» (Київ, 2017, 2018 рр.); Міжнародна науково-методична конференція «Сучасна освіта та інтеграційні процеси» (Краматорськ, 2017 р.); XXV, XXVI, XXVII Міжнародні наукові конференції «Мова і культура» імені Сергія Бураго (Київ, 2016, 2017, 2018 рр.).

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечується методологічним обґрунтуванням його основних положень, використанням у роботі методів, адекватних меті і завданню дослідження, наскрізним характером зв'язку між етапами дослідження, репрезентативністю вибірки, відповідністю діагностичного інструментарію критеріям валідності та надійності, застосуванням методів математичної статистики для обчислювання отриманих експериментальних даних, апробацією результатів.

Публікації. Основний зміст і результати дисертаційного дослідження відображено в 16 публікаціях автора. Серед них: 6 статей у наукових фахових виданнях з психології, включених до переліку, затвердженого МОН України, 2 статті в українських наукових періодичних виданнях, включених до міжнародних наукометричних баз, 8 статей і тез апробаційного характеру в збірниках матеріалів науково-практичних конференцій.

Структура й обсяг роботи. Дисертація складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, додатків. Основний обсяг складає 193 сторінки. Робота містить 38 таблиць, які займають 26 сторінок. Загальний обсяг дисертації становить 333 сторінки. Список використаних джерел включає 177 позицій, із них – 22 іноземними мовами.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми й обраного напрямку дослідження, визначено об'єкт, предмет і основну мету, сформульовано завдання наукового пошуку, висвітлено наукову новизну, практичну значущість роботи, вказано форми апробації результатів, описано структуру дисертаційної роботи.

У першому розділі – «Теоретико-методологічні основи вивчення самопроектування особистості» – визначено психолого-герменевтичні основи вивчення проблеми самопроектування особистості; експліковано поняття тілесного досвіду та його рефлексії в контексті розвитку здатності особистості до самопроектування; схарактеризовано змістові та структурні особливості рефлексії тілесного досвіду особистості як чинника її самопроектування, критерії і рівні її сформованості.

Зазначається, що суттєві трансформації інформаційного суспільства зумовили потребу в особистостях, які відповідатимуть вимогам сучасності, зокрема здатні опановувати власну поведінку, формувати системи внутрішньої регуляції діяльності, що зумовлює їхні прагнення до саморозвитку, самопроектування, самореалізації.

Звернення до герменевтичної парадигми (М. Гайдеггер, Г.–Г. Гадамер, К. Герген, В. Дільтей, П. Рікер, М.Л. Смульсон, Н.В. Чепелєва) уможливило розуміння самопроектування особистості як процесу вибудовування власної ідентичності, реалізації здатності діяти, виходячи з власного задуму, власного життєвого та особистісного проєктів. Здатність до самопроектування розглядається як складне багаторівневе утворення, що впродовж життя може мати різні змістовні конфігурації, проте, її ядерна складова визначається інтегральним корпусом психологічних характеристик особистості, серед яких виокремлено: самоставлення, суб'єктивний контроль, смисложиттєві орієнтації, перспективну орієнтованість індивідуального досвіду особистості.

Процес самопроектування базується на розумінні попереднього особистого та соціокультурного досвіду шляхом занурення в соціокультурний дискурсивний простір та, на цій основі, створення власного смислового простору (О.В. Зазимко, О.О. Зарецька, В.М. Розін, С.Ю. Рудницька, О.Є. Сапогова, М.Л. Смульсон, Г.Л. Тульчинський, Н.В. Чепелєва, О.М. Шиловська, М.О. Щукіна та ін.).

Серед різних видів особистого досвіду в цьому процесі величезну роль відіграє тілесний досвід як первинний досвід особистості (М.М. Бахтін, Д.О. Бескова, Т.Д. Василенко, А.М. Дорожевець, І.В. Журавльов, О.В. Лаврова, О.Ш. Тхостов, О.Г. Мотовілін, М. Пауелл, А.Ю. Рождественський, Г.Є. Рупчев, О.Т. Соколова, Н.М. Терещенко, Ф. Шонц, О.С. Язвінська), що задає систему координат для розуміння та вибудовування особистістю самої себе та власної життєвої траєкторії в світі та становить основу для інших, більш складних, форм досвіду особистості.

У зазначених парадигмальних координатах тілесний досвід трактується як комунікативно-семіотичний процес формування, організації, акумуляції та трансляції індивідом тілесних знань та практик. Серед складових тілесного досвіду особистості виокремлено: переживання тілесних відчуттів, формування та розвиток «тілесних уявлень», оволодіння власним тілом та тілесними навичками.

Визначено, що тілесний досвід особистості включає особливості тілесного реагування індивіда і формування способів його тілесної саморегуляції на різних етапах життєвого шляху, а також здатність оперувати тілесними переживаннями (розрізняти, називати та описувати свої власні тілесні переживання та переживання інших людей).

Показано, що процеси інтеграції тілесного досвіду в суб'єктивну картину життєвого шляху особистості є специфічними для різного тілесного досвіду; на них впливають соціальні стереотипи, що пов'язані з тілом та тілесністю індивіда, різноманітні соціальні, зокрема професійні, обмеження, зміни типів соціальної взаємодії, рівень стресу, вік тощо. Ці інтеграційні процеси можуть призвести до трансформації часових та смислових аспектів структури суб'єктивної картини життєвого шляху: часових орієнтацій, часової перспективи, часових настанов, критеріїв оцінки актуальної ситуації, подієвої насиченості, рівня усвідомлення життєвих подій.

Зазначається, що переживаючи «тілесну складову» життєвих подій, інтерпретуючи та реінтерпретуючи тілесний досвід, особистість привласнює й асимілює його, перетворюючи на особистісний. Показано, що в цьому складному багатоаспектному процесі значну роль відіграє рефлексія як провідний механізм самопізнання та саморозвитку особистості.

У руслі психолого-герменевтичного підходу, рефлексію визначено як здатність особистості забезпечувати усвідомлення процесів формування власного досвіду та їх підґрунтя, зокрема як її здатність оперувати тілесними переживаннями, інтегрувати різноманітні «тілесні реагування», формувати способи власної тілесної саморегуляції. Сутність цього поняття проблематизується через два принципових аспекти: дистанцію між власною свідомістю та її інтенціональним об'єктом і спрямованістю процесу на самого себе як на об'єкт рефлексії.

Визначено, що в контексті проблеми самопроекування рефлексію тілесного досвіду поєднують чотири взаємозалежні виміри тілесної усвідомленості та тілесних переживань: тілесні відчуття, що усвідомлює особистість; якість її уваги до власного тілесного досвіду; спрямованість тілесної усвідомленості та тілесних переживань; інтеграційні процеси в системі «тіло – свідомість».

Показано, що кожний із цих вимірів, у свою чергу, містить низку складових. Так, тілесні відчуття людини маркерують її здатність реєструвати зміни у власних тілесних процесах, наприклад, ідентифікувати напруження м'язів, утому, температуру, біль, а також виокремлювати різноманітні «тонкі» тілесні сигнали, що свідчать про певні функціональні стани організму. Цей вимір становить первинний сенсорний аспект усвідомленості, коли відчуття виникають без участі свідомості й часто супроводжуються емоційним забарвленням.

Схарактеризовано якість уваги до власного тілесного досвіду, що містить принаймні три складові: інтенсивність уваги під час «реєстрації» певних аспектів тілесного досвіду як активна відповідь на їхнє сприйняття (наприклад, надмірна увага, коли людина не в змозі дистанціюватися від власних настирливих відчуттів та переживань); ефективність керування увагою як здатність переміщувати фокус уваги на різні складові тілесного досвіду; характер уваги до тілесного досвіду (як міркування, аналіз, безоціночне прийняття тощо). Даний аспект характеризує процесуальний компонент тілесної усвідомленості: активна увага фільтрує або трансформує різноманітні тілесні сигнали.

Спрямованість тілесної усвідомленості та тілесних переживань відсилає до двох способів перебігу цих процесів: сприймати їх з довірою, як таких, що допомагають, або таких, що носять небезпечний характер для людини. Отже,

інтеграційні процеси в системі «тіло – свідомість» можуть усвідомлюватися як певні зв'язки між тілесною та емоційною сферою або як загальне почуття «втіленості себе», взаємозв'язки ментальних, емоційних і фізичних процесів, які переживаються як «почуття себе в своєму тілі». Визначено, що індивідуально-смилова зумовленість стає центральною при розумінні механізму рефлексії як переосмислення та перебудови суб'єктом смислів своєї свідомості, своєї діяльності, спілкування, тобто власної поведінки, як цілісного ставлення до навколишнього світу.

Узагальнення результатів аналізу підходів до вивчення рефлексії тілесного досвіду уможливило виокремлення її основних функцій у контексті самопроектування особистості: відображувальну функцію, спрямовану на аналіз власного досвіду, що базується на процесах самопізнання та самоусвідомлення; регулятивну функцію, спрямовану на врегулювання розумової активності суб'єкта та реалізацію саморегуляції власної рефлексивної активності, яку здійснюють здебільше метакогнітивні форми рефлексії, засновані на координації та оптимізації суб'єктом різних форм власної активності; перетворювальну функцію, спрямовану на здійснення самоорганізації, самообілізації власного потенціалу та саморозвитку особистості, яку реалізують переважно особистісні форми рефлексії, сформовані на підставі самодослідження системи власних цінностей та смислів.

У залежності від типу спрямованості процесів усвідомлення на власний тілесний досвід виокремлено такі види рефлексії, як арефлексія, квазірефлексія, інтроспекція та системна рефлексія (за Д.О. Леонтьєвим), які, у свою чергу, зумовлюють розвиток конструктивного або неконструктивного рефлексивного стилю особистості.

Розроблено та проаналізовано трирівневу модель розвитку рефлексії тілесного досвіду особистості, зокрема формування конструктивного рефлексивного стилю особистості як засобу її самопроектування, що складається з

- передрефлексивного (рівня первинної ідентифікації),
- інтерпретаційного,
- смислового (метасмислового)

рівнів, що співвідносяться з основними вимірами дискурсивного самопроектування особистості «плагіатором», «читачем» та «автором» (за Н.В. Чепелевою, С.Ю. Рудницькою).

Встановлено, що на рівні «плагіатора» смисли, які притаманні особистості, є заданими, тобто набутими із соціуму та культури. У межах цього виміру розвитку повсякденність для людини становить вмістилище рутинних, зокрема тілесних практик, «арену невідрефлексованих дій». Принциповою особливістю організації тілесного досвіду тут виступає деконтекстуалізація практичної дії як такої. Отже, рефлексія тілесного досвіду відбувається на нижчому рівні – передрефлексії та первинної його ідентифікації. Основним механізмом рефлексивних процесів на цьому рівні є когнітивні операції, насамперед, структурування та переструктурування особистістю власного тілесного досвіду.

Показано, що на рівні «читача» смисли, які використовує особистість, вже стають привласненими. Засобами організації тілесного досвіду тут постають фрейми як смислові рамки, які застосовує особистість для його розуміння, а також

фрагменти тілесного досвіду людини, що знаходиться в межах цього розуміння. Отже, на цьому рівні рефлексія тілесного досвіду набуває інтерпретаційного характеру; відбувається «накидання смислу» на цей досвід (Н.В. Чепелева), що призводить до вбачання певного смислу, «відсутнього» в самому досвіді. Інтерпретація тілесного досвіду стає механізмом його смислового збагачення, що здійснюється завдяки зануренню в певний контекст – особистісний, міжособистісний, діяльнісний, професійний, культурний тощо. Отже, на рівні «читача» тип рефлексії тілесного досвіду особистості схарактеризовано як інтерпретаційний, що передбачає сформованість у неї здатностей:

- конструювати причинно-наслідкові зв'язки між «тілесними подіями» власного життя;
- конструювати просторово-часові відношення на «території» тілесного досвіду особистості;
- визначати способи детермінації (зовнішній або внутрішній) подій тілесного досвіду.

Визначено, що на рівні «автора» рефлексія тілесного досвіду відбувається на смисловому та метасмисловому рівнях. Основним механізмом рефлексії на цьому рівні стає смисловий діалог як взаємодія, співставлення, зіткнення смислових позицій Себе та Іншого. У свою чергу, рефлексія тілесного досвіду передбачає розгорнуте осмислення не лише самого досвіду, а й власних інтерпретаційних процесів.

На цьому рівні особистість здатна здійснювати смислову рефлексію власного тілесного досвіду, що передбачає володіння здатностями:

- самоприйняття без знецінювання аспектів множинної тілесної ідентичності як у синхронічному, так і в діахронічному модусах, на різних етапах життєвого шляху особистості;
- встановлення смислових відношень (зв'язків) між елементами множинного тілесного досвіду особистості;
- вибудовування власної смислової системи (системи особистісних смислів), що забезпечує смислову регуляцію тілесних реалізацій особистості та її життєздійснень в цілому.

Отже, на рівні «автора» особистість конструює власну смислову систему, в яку обов'язково вбудовує свій тілесний досвід; інтегрована смислова система особистості, у свою чергу, стає основою для створення власних життєвих та особистісних проєктів.

Запропонована модель рефлексії тілесного досвіду особистості та виділені її структурно-функціональні характеристики самопроєктування знайшли перевірку в емпіричному дослідженні.

У другому розділі – *«Емпіричне дослідження рефлексії тілесного досвіду як чинника здатності особистості до самопроєктування»* – розроблено організаційні та методичні засади емпіричного дослідження рефлексії тілесного досвіду в контексті розвитку здатності особистості до самопроєктування; з'ясовано особливості набуття тілесного досвіду за різних умов соціокультурного середовища та визначено специфічні принципи проєктування середовища розвитку рефлексії тілесного досвіду особистості; схарактеризовано вплив рефлексивних стилів

особистості на розвиток її здатності до самопроектування та формування тілесного досвіду.

Емпіричне дослідження побудовано на методологічних засадах неklasичної психодіагностики, за якими особистість розглядається як автор себе, що має потенціал саморегуляції. Методологія неklasичної психодіагностики відображена у формуванні вибірки дослідження, розробці психодіагностичного інструментарію дослідження особистості та при здійсненні інтерпретації отриманих результатів. Зокрема, у формуванні вибірки враховано особливості рефлексії тілесного досвіду. З науково-психологічних джерел відомо, що тілесний досвід рефлексується далеко не усіма індивідами (П.Д. Тищенко та ін.). Отже, до вибірки включено лише тих осіб, які володіють певним тілесним досвідом та є потенційно здатними до самопроектування власної особистості. Потенційну здатність до самопроектування визначено за самооцінюванням досліджуваних, у якому відображено суб'єктивний успіх, задоволеність особистим життям та визнання власного авторства у формуванні себе як особистості.

Визначення рівня рефлексії тілесного досвіду здійснено за допомогою опитувальника саморефлексії тілесного потенціалу, розробленого Г.В. Ложкіним та А.Ю. Рождественським, який дає змогу визначити рівень самоусвідомлення особистістю власного досвіду діяння в культурі як тілесної істоти. За результатами застосування опитувальника та самооцінювання сформовано вибірку з 200 осіб, які мають певний тілесний досвід, здатні до його рефлексії та особистого самопроектування (відхилення від нормального розподілу в бік вищих рівнів при $p \leq 0,05$).

Констатувальний етап емпіричного дослідження спрямовано на визначення характеру впливу соціокультурних умов на набуття особистістю тілесного досвіду в контексті її здатності до самопроектування; з'ясування особливостей різних видів рефлексивних процесів і рефлексивних стилів особистості та їх взаємозв'язку з розвитком здатності особистості до самопроектування і формуванням її тілесного досвіду.

З метою визначення особливостей набуття тілесного досвіду за різних соціокультурних умов за допомогою аналітико-інтерпретаційного способу обробки наукових джерел та отриманих емпіричних даних сформовано чотири репрезентативні вибірки (по 50 осіб), які характеризуються специфічними індивідуальними психологічними якостями. У результаті порівняльного дослідження за критеріями відмінностей Н-Краскела-Волліса і χ^2 -Пірсона чотирьох груп: «професія» (особи, для яких здоров'я і краса тіла є необхідною професійною складовою), «хобі» (особи, для яких заняття спортом та приділення уваги власному тілу становить значну частину їхнього життя впродовж багатьох років), «реабілітація» (особи, які мали тілесні зовнішні чи внутрішні травми, що стали на заваді повноцінного життя, і, на час дослідження, успішно пройшли реабілітацію), «учасники АТО/ООС» (особи, які також мали тілесні травми, і, пройшовши реабілітаційний курс, повернулись до звичайного життя) визначено особливості формування їхнього тілесного досвіду.

Встановлено, що група «професія» на тлі інших груп вирізняється критичністю та глибоким розумінням себе ($H=21,9$, $p \leq 0,05$), більш вищим рівнем суб'єктивного

контролю над будь-якими значущими життєвими ситуаціями ($N=32,5$, $p \leq 0,001$) та можливістю збагачення свого життя емоційно-позитивними подіями ($N=35,4$, $p \leq 0,001$); з іншого боку, професійний тілесний досвід досить часто викликає появу негативних емоцій щодо власного образу «Я» ($N=24,9$, $p \leq 0,001$) та виносить на перший план розгляду у власному саморозвитку перепони зовнішнього характеру, з якими особистість не спроможна боротися ($\chi^2=22,0$, $p \leq 0,05$).

Отримання тілесного досвіду в умовах повсякденної турботи про тілесну культуру і здоров'я (група «хобі») викликає переважно позитивні емоції стосовно власного образу «Я» ($N=24,9$, $p \leq 0,001$) та забезпечує формування більш високих рівнів загального суб'єктивного контролю ($N=32,5$, $p \leq 0,001$), інтернального контролю у сферах досягнень ($N=35,4$, $p \leq 0,001$) та сімейно-родинних стосунків ($N=32,3$, $p \leq 0,0051$), але також не убезпечує від суб'єктивної знесиленості від долаття перепон саморозвитку зовнішнього характеру ($\chi^2=21,0$, $p \leq 0,05$).

Проходження успішного процесу реабілітації після отримання певних тілесних травм (група «реабілітація») зумовлює більш низькі рівні суб'єктивного контролю ($N=32,5$, $p \leq 0,001$) та більш низький інтернальний контроль у сферах досягнення ($N=35,4$, $p \leq 0,001$) і сімейно-родинній ($N=32,3$, $p \leq 0,001$); проте, особи з групи «реабілітація» у процесі побудови проекту власної особистості не надають вагомому значення перепонам зовнішнього характеру ($\chi^2=21,0$, $p \leq 0,05$), а зазначають, що завади виникають переважно внаслідок особливостей їхньої особистості, що сполучено з достатньо високою відкритістю у самоставленні, яка забезпечується розвиненою рефлексією і глибоким розумінням себе ($N=24,9$, $p \leq 0,001$).

Група «учасники АТО/ООС» має подібні результати у набутті тілесного досвіду як і група «реабілітація», але вирізняється високим рівнем закритості стосовно власних проблем, яка може викликатися як несформованими процесами рефлексії, так і свідомим небажанням розкривати себе, визнавати існування особистих проблем ($N=24,9$, $p \leq 0,001$). Варто зазначити, що соціокультурне середовище та спричинені ним умови отримання тілесного досвіду не відображаються на часовій орієнтованості смисложиттєвих цілей і локусу контролю за їх виконання в особистостей, які за різних обставин отримали певний тілесний досвід та мають потенційну здатність до особистого самопроекування.

Здійснений аналіз не дав однозначної відповіді щодо тих соціокультурних умов набуття тілесного досвіду, які є більш ефективним для розвитку здатності до самопроекування особистості. Аналітичне узагальнення результатів дослідження та виділення актуалізуючих і блокуючих умов набуття тілесного досвіду в процесі самопроекування особистості дозволило схарактеризувати три специфічні принципи проектування розвивального середовища: діалогічності середовища; контекстуальності середовища; спрямованості середовища на стимулювання становлення позиції авторства.

Принцип діалогічності середовища визначено за результатами дослідження самоставлення, у якому виділено наступні чинники, що сприяють розвитку здатності до самопроекування особистості: бажання та вміння помічати й обговорювати з іншими свої як тілесні, так й інші проблеми, а не вдавати, що вони не існують чи вирішуються самі собою; внутрішня потреба дбати про культуру тіла, а не очікування позитивних зовнішніх оцінок власної тілесності. Результатом

ефективності впливу виділених чинників є самоприйняття власного тіла та себе в цілому за різних життєвих успіхів та негараздів. Метою реалізації цього принципу є спонування відкритості та бажання помічати і вирішувати певні проблеми, що стосуються особливостей власного тіла чи турботи про нього. Реалізація принципу забезпечується дотриманням правил «відкритості» та «позитивно-активного співпереживання» у розвивальному середовищі.

Принцип контекстуальності середовища базується на встановлених особливостях загального інтернального контролю та контролю у сферах досягнень і сімейних стосунків, зокрема, які забезпечуються більш широким за побутове чи медичне розуміння важливості культури тіла, що сприяє збагаченню життя емоційно-позитивними подіями і спонукає до фізичної активності. Метою реалізації цього принципу є розширення контексту сприйняття тіла з реальними та бажаними цілями життєздійснення особистості без акцентувань на певних життєвих негараздах. За цим принципом приймаються правила взаємодії: «навчатись з досвіду Інших» та «дати Іншому щось цінне, що є у твоєму досвіді».

Принцип спрямованості середовища на стимулювання становлення позиції авторства визначено з виокремлених закономірностей породження власних життєвих смислів, чому сприяє здобуття тілесного досвіду в критичних ситуаціях, які спонукають до побудови альтернативних образів «Я» і розвитку авторства як вищого виміру дискурсивного самопроектування особистості. Метою реалізації принципу є забезпечення вбачання протиріч та породження бажання їх вирішувати. Цей принцип реалізується за правилом креативного «прийняття активності та динамічності тіла в різноманітних життєвих ситуаціях».

Дослідження особливостей різновидів рефлексивних процесів у самопроектуванні особистості здійснено на шести емпірично створених вибірках, які утворені різними комбінаціями системної рефлексії, інтроспективної рефлексії та квазірефлексії: вибірка із сформованою позитивною системною рефлексією – «позитивна рефлексія» (28 осіб); вибірка зі сформованими всіма видами рефлексивних процесів – «усі види рефлексії» (89 осіб); вибірка із сформованими системними та інтроспективними рефлексивними процесами – «позитивна + інтроспекція» (49 осіб); вибірка із сформованими системними та квазірефлексивними рефлексивними процесами – «позитивна + квазірефлексія» (12 осіб); вибірка осіб, у яких сформовані лише негативні рефлексивні процеси: інтроспекція та квазірефлексія і не сформована позитивна системна рефлексія – «негативна рефлексія» (9 осіб); вибірка осіб, у яких рефлексивні процеси сформовані на низькому рівні – «несформована рефлексія» (13 осіб).

Визначення особливостей формування рефлексивних процесів у самопроектуванні особистості показало, що несформованість системної (позитивної) рефлексії є блокуючою умовою для самопроектування особистості. Утім, конфігурації позитивної рефлексії з певним видом негативної (інтроспективної та квазірефлексії) також мають несприятливий вплив на формування автопроекту. Причому, якщо конфігурація позитивної рефлексії з квазірефлексивними процесами має виключно блокуючий вплив на процес самопроектування особистості, то інтроспективна рефлексія в певних випадках сприяє актуалізації особистого самопроектування.

На основі визначення спонукальних і блокувальних впливів різних комбінацій рефлексивних процесів на розвиток здатності особистості до самопроекування виділено один конструктивний (відзначений у вибірках «позитивна рефлексія» та «позитивна + інтроспекція») та два неконструктивні рефлексивні стилі особистості: неконструктивний рефлексивний стиль із включеними квазірефлексивними процесами (відзначений у вибірках «усі види рефлексії» та «позитивна + квазірефлексія»); неконструктивний рефлексивний стиль із несформованою позитивною рефлексією (відзначений у вибірках «негативна рефлексія» та «несформована рефлексія»).

Визначено, що володіння певним рефлексивним стилем відбивається як на розвитку здатності особистості до самопроекування, так і на формуванні її тілесного досвіду.

Оскільки тілесний досвід особистості є переважно неусвідомленим особистістю та базується на оцінці, образі власного тіла, його особливості було досліджено за допомогою методу семантичного диференціалу. Наявні на сьогодні дослідження тілесності та поодинокі дослідження тілесного досвіду не дають вичерпного та ємного набору ознак (понять, факторів) сприйняття та ставлення до свого тіла, які можна було б закласти до шкал семантичного диференціалу. Тому для створення біполярних шкал семантичного диференціалу застосовано метод асоціативного експерименту, у якому прийняли участь 100 досліджуваних віком від 18 до 55 років, серед яких 50 жінок та 50 чоловіків.

Узагальнення наданих респондентами ознак за синонімічними зв'язками та визначення їх семантичних антонімів, дозволило сформулювати список із 45 шкал, які характеризують розуміння тіла. Із визначених шкал сформовано методичку семантичного диференціалу «Мое тіло» із семибальною системою оцінки. Ця методика в загальному опитуванні запропонована всім 200 досліджуваним. На трьох вибірках, які характеризують різні рефлексивні стилі особистості: конструктивний (77 осіб), неконструктивний рефлексивний стиль особистості, який включає поєднання системних рефлексивних процесів з квазірефлексивними (101 особа), неконструктивний рефлексивний стиль особистості з несформованою позитивною рефлексією (22 особи) здійснено факторний аналіз методом головних компонентів з факторним обертанням «еквамакс», яке спрямовано на спрощення інтерпретації як факторів, так і змінних одночасно.

Співставлення результатів факторних аналізів дало можливість визначити особливості сприйняття власного тіла особами з конструктивним та двома неконструктивними рефлексивними стилями особистості.

Неконструктивний рефлексивний стиль особистості із несформованою позитивною рефлексією призводить до обмеженого семантичного простору сприйняття власного тіла та «відчуження» його від власної особистості; цей передрефлексивний рівень співвідноситься із виміром дискурсивного самопроекування особистості – «плагіатором».

Неконструктивний рефлексивний стиль особистості, який включає поєднання позитивних рефлексивних процесів з квазірефлексивними, не забезпечує розвиток різностороннього погляду на власне тіло, зводячи його характеристики здебільшого

до стабільних та впорядкованих (забезпечує розвиток самопроектування особистості не лише на рівні «плагіатора», а й рівні «читача»).

Конструктивний рефлексивний стиль особистості забезпечує багатогранність сприйняття тіла, більш широкий семантичний простір його розуміння та наділяє тіло результативною мінливістю, що забезпечує життєздійснення особистості (відповідає виміру дискурсивного самопроектування на рівні як «читача», так і «автора»).

Виокремлені особливості рефлексії тілесного досвіду як чинника здатності особистості до самопроектування закладають основу конструювання розвивального середовища та дозволяють вирішити завдання змістового його наповнення, яке б сприяло формуванню конструктивного рефлексивного стилю в усвідомленні власного тілесного досвіду та забезпечувало б розвиток здатності особистості до самопроектування.

У третьому розділі – *«Розвиток рефлексії тілесного досвіду особистості в тренінговому середовищі»* – розроблено систему принципів створення комбінованого очно-дистанційного тренінгу як середовища розвитку рефлексії тілесного досвіду; розроблено й апробовано програму розвитку продуктивної рефлексії тілесного досвіду, зокрема формування конструктивного рефлексивного стилю особистості як позиції авторства власного тілесного досвіду; визначено ефективність впливу тренінгового середовища на розвиток рефлексії тілесного досвіду в контексті самопроектування особистості.

Як середовище розвитку рефлексії тілесного досвіду особистості пропонується розглядати комбіноване очно-дистанційне тренінгове середовище: багатомірний комунікативний континуум, систему ціннісно-сміслових та просторово-часових стимулів, що становить джерело розвивальних впливів (розвивальних вправ та ситуацій), зумовлює формування продуктивних рефлексивних стратегій (стилів) організації життєвого, зокрема тілесного, досвіду особистості.

Узагальнення теоретичних положень щодо зазначеної проблеми та результатів емпіричного дослідження особливостей соціокультурного середовища як контексту набуття людиною власного тілесного досвіду уможливило виокремлення основних принципів створення комбінованого очно-дистанційного тренінгового середовища розвитку рефлексії тілесного досвіду особистості: проблемність і континуальність середовища; динамічність середовища; невизначеність середовища; безоцінковість комунікації середовища; інтегративно-збагачувальний характер середовища; партисипативна фасилітативність середовища; діалогічність середовища; контекстуальність середовища (розширення контексту сприйняття тіла); спрямованість середовища на стимулювання становлення позиції авторства власного тілесного досвіду.

Розроблено програму тренінгу «Формування конструктивного рефлексивного стилю особистості як позиції авторства власного тілесного досвіду», що містить очну та дистанційну складові. Мета тренінгу – створення системи комплексних розвивальних впливів для актуалізації, розгортання та розвитку рефлексивної діяльності в контексті тілесного досвіду особистості як засобу її самопроектування. Завдання тренінгу: створити умови для організації продуктивної спільної діяльності учасників комбінованого очно-дистанційного тренінгу, спрямованого на

формування в них конструктивного рефлексивного стилю, розвиток рефлексії тілесного досвіду особистості; поширити і поглибити уявлення учасників тренінгової групи щодо рефлексивних процесів особистості в цілому, зокрема їхніх особливостей перебігу в контексті тілесних практик; застосувати систему комплексних розвивальних впливів на учасників тренінгу щодо актуалізації і розвитку в них рефлексії тілесного досвіду, управління активністю власного тіла та рефлексії цього управління, становлення позиції авторства власного тілесного досвіду.

Програму тренінгу спрямовано на розширення типів завдань і переходу від аналізу конкретних проблемних ситуацій, пов'язаних з тілесною сферою особистості, і завдань на ситуативну рефлексію до завдань на управління активністю власного тіла в цілому. Процедура проведення очної частини тренінгу передбачає проведення 10 занять, загальною тривалістю 40 годин. Заняття проводяться в режимі один раз на тиждень (тривалість одного заняття 4 години).

Дистанційна складова тренінгу передбачає можливість для його учасників у вільному часовому режимі користуватися інформаційними ресурсами на цільовому, спеціально розробленому сайті (URL: [//www.cognitivepsychologylab.info/Aspirants/](http://www.cognitivepsychologylab.info/Aspirants/)), мати зв'язок з ведучим тренінгу через електронну пошту, а також можливості спілкування з іншими членами групи в закритому Viber-чаті, створеному за модерацією ведучого тренінгу. Інформаційні ресурси, що представлені на сайті, об'єднані в три блоки: діагностичний, інформаційно-просвітницький, розвивальний.

Ефективність впливу розвивального середовища перевірено за допомогою реалізації формульованого експерименту, в якому було задіяно 90 осіб. З них було сформовано три вибірки по 30 осіб приблизно однакові за статевим та віковим складом, котрі відвідували заняття йогою-інтенсив: перша експериментальна група (ЕГ_1) додатково освоїла програму із застосуванням повного комплексу комбінованого очно-дистанційного тренінгу розвитку рефлексії тілесного досвіду; друга експериментальна група (ЕГ_2) паралельно заняттям йогою пройшла лише очні тренінгові заняття; контрольна (КГ) займалася лише за програмою інтенсивної йоги.

До та після завершення формульованого експерименту на усіх трьох вибірках здійснено діагностичні заміри за допомогою складеного самозвіту та застосування методики диференційної діагностики рефлексивності (ДДР). Самозвіт реалізовано у формі анкетування. Питання анкети містять визначені в констатувальному дослідженні значимі особливості розвитку здатності особистості до самопроектування та рефлексії тілесного досвіду. До анкети також включено фрагмент розробленої методики «Моє тіло», який охоплює лише ті диференційні ознаки тіла, які мають найвищі навантаження за факторним аналізом, здійсненим на вибірці з конструктивним рефлексивним стилем особистості.

Дослідження зсувів у психологічних характеристиках досліджуваних, здійснених під впливом реалізації визначених програм, показало ефективність кожного розвивального середовища у розвитку рефлексії тілесного досвіду.

Проте лише застосування повного комплексу комбінованого очно-дистанційного тренінгу забезпечує умови для розвитку конструктивного рефлексивного стилю та здатності особистості до самопроектування (див. табл. 1).

Таблиця 1

Показники критерію Т-Вілкоксона за результатами формувального експерименту

Характеристики, що досліджувались		ЕГ_1	ЕГ_2	КГ
Характеристики рефлексії	Системна	-3,037 ^н ; p=0,002	-3,909 ^н ; p=0,000	-1,725 ^н ; p=0,084
	Інтроекція	-2,244 ^н ; p=0,025	-3,015 ^н ; p=0,003	-1,224 ^н ; p=0,221
	Квазірефлексія	-3,527 ^н ; p=0,000	-3,805 ^н ; p=0,000	-2,309 ^н ; p=0,021
Конфігурації рефлексивних процесів		-1,798 ^н ; p=0,072	-2,070 ^н ; p=0,038	-1,342 ^н ; p=0,180
Рефлексивний стиль		-2,449 ^н ; p=0,014	-1,414 ^н ; p=0,157	-0,447 ^н ; p=0,655
Здатність до самопроєктування	ставлення до існуючих тілесних проблем	-3,383 ^н ; p=0,001	-2,066 ^н ; p=0,039	-1,409 ^н ; p=0,159
	ставлення до власного тіла	-3,570 ^н ; p=0,000	-2,568 ^н ; p=0,039	-1,660 ^н ; p=0,097
	суб'єктивний контроль	-2,982 ^н ; p=0,003	-2,055 ^н ; p=0,040	-0,632 ^н ; p=0,527
	перспективна орієнтованість індивідуального досвіду	-2,952 ^н ; p=0,003	-1,890 ^н ; p=0,059	-0,333 ^н ; p=0,739
Характеристики семантичного простору сприйняття тіла	близьке / далеке	-3,022 ^н ; p=0,003	-2,709 ^н ; p=0,007	-2,460 ^н ; p=0,014
	яскраве / тьмяне	-3,508 ^н ; p=0,000	-1,897 ^н ; p=0,058	-0,277 ^н ; p=0,782
	тяжке / легке	-2,983 ^н ; p=0,003	-2,070 ^н ; p=0,038	-1,715 ^н ; p=0,086
	скуте / вільне	-2,709 ^н ; p=0,007	-1,992 ^н ; p=0,046	-2,226 ^н ; p=0,026
	збуджене / розслаблене	-3,623 ^н ; p=0,000	-1,730 ^н ; p=0,084	-1,867 ^н ; p=0,062
	нерухоме / рухоме	-3,345 ^н ; p=0,001	-1,667 ^н ; p=0,096	-0,172 ^н ; p=0,863
	закрите / відкрите	-3,056 ^н ; p=0,002	-2,530 ^н ; p=0,011	-1,633 ^н ; p=0,102
	творче / відтворююче	-2,915 ^н ; p=0,004	-1,561 ^н ; p=0,119	-0,577 ^н ; p=0,564
	пасивне / активне	-2,818 ^н ; p=0,005	-1,994 ^н ; p=0,046	-1,134 ^н ; p=0,257
	тепле / холодне	-2,288 ^н ; p=0,022	-1,633 ^н ; p=0,102	-1,857 ^н ; p=0,063
	статичне / динамічне	-3,099 ^н ; p=0,002	-1,473 ^н ; p=0,141	-1,512 ^н ; p=0,131
	таємниче / звичайне	-2,971 ^н ; p=0,003	-1,298 ^н ; p=0,194	-2,565 ^н ; p=0,010

н - на основі негативних рангів

п - на основі позитивних рангів

За результатами аналізу встановлено: (1) проходження програми занять з інтенсивної йоги (КГ) сприяє пониженню рівня квазірефлексивних процесів, які спрямовані на тілесний об'єкт, що не має відношення до актуальної життєвої ситуації; (2) розвивальне середовище, створене за рахунок очних тренінгових занять (ЕГ_2), здійснює позитивний вплив на розвиток усіх рефлексивних процесів: системної рефлексії, інтроекції, квазірефлексії, але не сприяє виходу за межі усталених рефлексивних стилів; зміни у самоосмисленні, самодетермінації, розширенні контексту сприйняття власного тіла носять нестійкий характер; (3) освоєння програми комбінованого очно-дистанційного тренінгу (ЕГ_1) забезпечує не лише підняття рівня рефлексивності особистості, а й спонукає особистість до змін власного рефлексивного стилю у бік його конструктивності; зміни у самоосмисленні, самодетермінації, розширенні контексту сприйняття власного тіла, а також перспективній орієнтованості індивідуального досвіду мають стійкий характер; семантичний простір сприйняття тіла наповнюється більш активними його характеристиками.

ВИСНОВКИ

У дисертації представлено теоретичне узагальнення і нова концепція розуміння проблеми рефлексії тілесного досвіду в контексті самопроектування особистості та створено комбіноване очно-дистанційне тренінгове середовище розвитку рефлексії тілесного досвіду особистості.

Проведене теоретично-експериментальне дослідження рефлексії тілесного досвіду як засобу самопроектування особистості дало можливість дійти таких висновків.

1. В оптиці психолого-герменевтичного підходу тілесний досвід особистості аналізується як комунікативно-семіотичний процес формування, організації, акумуляції та трансляції індивідом тілесних знань і практик. У процесі самопроектування особистості тілесний досвід є первинним, він задає систему координат для розуміння та вибудовування особистістю самої себе і власної життєвої траєкторії та становить основу для інших, більш складних, форм досвіду особистості. Складовими тілесного досвіду особистості є: переживання тілесних відчуттів, формування та розвиток «тілесних уявлень», оволодіння власним тілом та тілесними навичками. Здатність особистості до самопроектування визначається такими її психологічними характеристиками, як самоставлення, суб'єктивний контроль, смисложиттєві орієнтації та перспективна орієнтованість її індивідуального досвіду.

2. У контексті проблеми самопроектування рефлексія тілесного досвіду розглядається як здатність особистості забезпечувати усвідомлення процесів формування власного досвіду та їх підґрунтя, зокрема як її здатність оперувати тілесними переживаннями, інтегрувати різноманітні «тілесні реагування», формувати способи власної тілесної саморегуляції. Розроблено трирівневу модель розвитку рефлексії тілесного досвіду, що містить передрефлексивний (ідентифікаційний), інтерпретаційний та смисловий рівні, що співвідносяться з основними вимірами дискурсивного самопроектування особистості та мають певну специфіку, зумовлену способами організації тілесного досвіду, його текстової об'єктивації, способами і процедурами його розуміння.

3. Емпіричне визначення особливостей набуття тілесного досвіду у зв'язку із розвитком здатності особистості до самопроектування за різних умов соціокультурного середовища дозволило схарактеризувати специфічні принципи проектування розвивального середовища: принцип діалогічності середовища (спонукання динамічного взаємообміну рефлексивним досвідом з проблем особливостей власного тіла чи турботи про нього); принцип контекстуальності середовища (розширення контексту сприйняття тіла з реальними та бажаними цілями життєздійснення особистості); принцип спрямованості середовища на стимулювання становлення позиції авторства (забезпечення умов вбачання протиріч самопроектування та стимулювання бажання їх вирішення).

4. Виділено рефлексивні стилі особистості та визначено їх вплив на формування тілесного досвіду в контексті самопроектування особистості. Неконструктивні рефлексивні стилі особистості у поєднанні з несформованою позитивною рефлексією або в поєднанні позитивних рефлексивних процесів з

квазірефлексивними призводять до обмежень семантичного простору сприйняття власного тіла і «відчуження» його від власної особистості, чим обмежують розвиток самопроектування особистості лише рівнями «плагіатора» і «читача». Конструктивний рефлексивний стиль особистості забезпечує багатогранність сприйняття тіла, більш широкий семантичний простір його розуміння та наділяє тіло результативною мінливістю і активністю, що відповідає виміру дискурсивного самопроектування на рівні як «читача», так і «автора».

5. Для розвитку рефлексії тілесного досвіду як засобу самопроектування особистості створено комбіноване очно-дистанційне тренінгове середовище, що становить джерело розвивальних впливів, зумовлює формування продуктивних рефлексивних стилів організації життєвого, зокрема тілесного, досвіду особистості та позиції авторства власного життєздійснення. Розроблена програма містить як завдання з аналізу конкретних проблемних ситуацій, пов'язаних з тілесною сферою особистості, і завдання на ситуативну рефлексію, так і завдання на управління активністю власного тіла в цілому, управління власними рефлексивними процесами, організацію продуктивної діалогічної комунікації в контексті формування позиції авторства власного тілесного досвіду учасників експерименту.

6. Встановлено результативність впливу різних розвивальних середовищ на формування рефлексії тілесного досвіду як чинника самопроектування особистості. Розвивальне середовище очних тренінгових занять є досить ефективним у розвитку всіх рефлексивних процесів особистості, але не сприяє її виходу за межі усталених рефлексивних стилів, що не сприяє розвитку здатності особистості до самопроектування. Розвивальне середовище за програмою комбінованого очно-дистанційного тренінгу сприяє підвищенню рівня рефлексивності особистості, спонукає її до змін власного рефлексивного стилю в бік його конструктивності, розширює контекст розуміння тілесних проявів та стимулює становлення позиції авторства в процесі самопроектування особистості.

Перспективи подальшого дослідження пов'язані з розробкою ефективного тренінгового середовища розвитку продуктивної рефлексії тілесного досвіду в контексті самопроектування особистості за умов тривалих психотравмуючих життєвих обставин.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Статті в наукових фахових виданнях з психології, включених до переліку, затвердженого МОН України:

1.1. Колярова А. О. Принципи створення комбінованого очно-дистанційного тренінгу як середовища розвитку рефлексії тілесного досвіду особистості. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. XII : Психологія творчості*. Київ, 2018. Вип. 24. С. 101–109.

1.2. Колярова А. О. Проблематизація рефлексії тілесного досвіду особистості в процесі її самопроектування. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том. II: Психологічна герменевтика*. Київ. Житомир, 2018. Вип. 11. С. 148–162.

1.3. Колярова А. О. Семантичний простір сприйняття тіла особистостями, здатними до самопроектування. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. II: Психологічна герменевтика*. Київ. Житомир, 2017. Вип. 10. С. 200–213.

1.4. Колярова А. О. Проблема тілесного досвіду особистості в психологічному дискурсі. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2017. № 5 (60). С. 18–20.

1.5. Колярова А. О. Здатність особистості до самопроектування : постановка проблеми. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2017. № 6 (61). С. 10–14.

1.6. Колярова А. О. Проблематизація поняття тілесності в сучасній психології. *Навчання і виховання обдарованої дитини : теорія та практика : збірник наукових праць* / В. В. Камишин (гол. ред.) та інші. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2017. Вип. 1 (18). С. 119–125.

2. Статті в українських наукових періодичних виданнях, включених до міжнародних наукометричних баз:

2.1. Колярова А.О. Розвиток рефлексії тілесного досвіду в умовах різних навчальних середовищ. *Технології розвитку інтелекту*. 2018. Т. 2. № 9 (20). URL : http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/354 (дата звернення : 15.12.2018).

2.2. Колярова А. О. Особливості рефлексивних процесів осіб із різним тілесним досвідом у контексті самопроектування. *Психологічний часопис : збірник наукових праць* / за ред. С.Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. № 6. Вип. 16. С. 95–108. URL : <http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/issue/view/16/PDF%20Psychological%20journal-6-2018> (дата звернення : 08.01.2018).

3. Статті та тези апробаційного характеру:

3.1. Колярова А. О. Психологічні особливості рефлексії тілесного досвіду особистості в процесі самопроектування. *Проблеми розвитку особистості у комунікативному просторі: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Проблеми розвитку особистості у комунікативному просторі»*, 27 листопада 2018 р. Київ / ред. кол. : Н. В. Чепелева (гол.ред.) та ін. – Чернівці : Чернівецький нац-й унів-т ім. Ю. Федьковича, 2018. С. 70–74. URL : http://e-cat.scilib.chnu.edu.ua/reslib/elib/science/educ/probl_rozvytku_seminar_2018.pdf (дата звернення : 15.12.2018).

3.2. Колярова А. О. Повышение эффективности психологического тренинга с помощью виртуального пространства. *Віртуальний освітній простір : психологічні проблеми* : матеріали VI Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції. Київ, 2018. URL : http://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2018/Kolyarova_Anastasiya_2018.pdf (дата звернення : 07.01.2019).

3.3. Колярова А. О. Особливості рефлексії тілесного досвіду в контексті самопроектування особистості *Соціальна робота в сучасному суспільстві : тенденції, виклики, перспективи* : матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Полтава, 28 лютого 2018 р. Київ : Університет «Україна», 2018. С. 195–197.

3.4. Колярова А. О. Особенности телесного опыта способных к самопроектированию личностей. *Сучасна освіта та інтеграційні процеси* : збірник наукових праць міжнародної науково-методичної конференції, 22-23 листопада

2017 р., м. Краматорськ / під заг. ред. С. В. Ковалевського, д-ра техн. наук., проф. Краматорськ : ДГМА, 2017. С. 98–100.

3.5. Колярова А. О. Особливості впливу отриманого тілесного досвіду на здатність особистості до самопроектування. *Традиція і культура. Людина у світі духовної культури* : матеріали міжнародної наукової конференції (Київ, 15 грудня 2017 р.). Київ : «Новий Акрополь», 2017. С. 21–23.

3.6. Колярова А. О. Проблема телесности и новые медиа. *Віртуальний освітній простір : психологічні проблеми* : матеріали V Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції. Київ, 2017. URL : http://www.newlearning.org.ua/system/files/sites/default/files/zagruzheni/koliarova_anastasiia_2017.pdf (дата звернення : 06.01.2019).

3.7. Колярова А. О. Проблема здатності особистості до самопроектування : психолого-герменевтичний підхід. *Соціальна робота в сучасному суспільстві : тенденції, виклики, перспективи* : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Полтава, 28 лютого 2017 р. Київ : Університет «Україна, 2017. С. 88–90.

3.8. Колярова А. О. Рефлексия телесного опыта как составляющая авторской позиции к жизни. *Традиція і культура. Лабіринти еволюції : становлення людини та людства* : матеріали міжнародної наукової конференції (Київ, 16 грудня 2016 р.). Київ : «Новий Акрополь», 2016. Ч. 2. С. 23–24.

АНОТАЦІЇ

Колярова А.О. Рефлексія тілесного досвіду як засіб самопроектування особистості. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. – Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Київ, 2019.

Дисертацію присвячено розв'язанню проблем визначення психологічних особливостей рефлексії тілесного досвіду як засобу розвитку здатності до особистого самопроектування. На засадах психолого-герменевтичного підходу виділено психологічні характеристики особистості, що визначають її здатність до самопроектування, та обґрунтовано поняття і зміст тілесного досвіду особистості. Визначено види рефлексії тілесного досвіду, критерії і рівні її сформованості.

Емпірично з'ясовано психологічні особливості набуття тілесного досвіду за різних умов соціокультурного середовища. Узагальнення результатів дослідження покладено в основу визначення специфічних принципів проектування середовища розвитку рефлексії тілесного досвіду. Виділено конструктивні та неконструктивні рефлексивні стилі особистості, визначено особливості їх спонукального і блокувального впливу на самопроектування особистості. Розроблено програму тренінгу продуктивної рефлексії тілесного досвіду та доведено результативність його застосування в різних розвивальних середовищах.

Ключові слова: самопроектування особистості, тілесний досвід, рефлексія, рефлексія тілесного досвіду, рефлексивний стиль особистості, розвивальне середовище, очно-дистанційний тренінг.

Koliarova A.O. Bodily experience reflection as a means of self-designing of personality. – The Manuscript.

Dissertation for the degree of Candidate of Psychological Sciences, speciality 19.00.01 – General Psychology, History of Psychology. – G. S. Kostiyk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine, Kyiv, 2019.

The thesis is dedicated to dealing with the problem of determining the psychological features of the bodily experience reflection of the personality as a means of the development of the personality's ability to self-designing. The resort to the hermeneutic paradigm made it possible to distinguish the personality's psychological characteristics, which determine its ability to self-designing: self-analysis, judgmental control, life-purpose commitments, future-oriented focus of the personality's individual experience. The concept of the personality's bodily experience is substantiated through the lens of psychological and hermeneutical approach. The scope and types of the reflection, criteria and levels of its formation, reflexive personality styles are defined. The correlation between the types of the bodily experience reflection and reflexive personality styles and the peculiarities of their influence on the development of the personality's ability to self-designing are determined.

The three-level model of the development of the bodily experience reflection of the personality is elaborated and assessed, in particular the formation of a constructive reflexive personality style as a means of its self-designing, consisting of identification (pre-reflexive), interpretive, semantic (meta-relevant) levels, which are brought into correlation with the main dimensions of discursive self-designing of the personality by a "plagiary", "reader" and "author" (according to N.V. Chepelieva, S.Y. Rudnytska).

The empirical study, based on the methodological basis of non-classic psychological assessment, made it possible to find out the peculiarities of acquiring bodily experience under different conditions of the socio-cultural environment. The compilation of the research results establishes the basis for determining the specific principles of designing the environment for the development of the bodily experience reflection: the environment dialogics principle (the purpose of which is prompting of openness and the desire to take note of and deal with certain problems relating to the peculiarities of one's own body or caring for it); the environment contextuality principle (the purpose of which is the expansion of the context of body perception with the real and aspiration targets of the personality's life activity with no emphasis on certain life difficulties); the principle of environment targeting on stimulating the establishment of the authorship position (gaining sight of contradictions and giving rise to a desire to solve them).

On the basis of determining the motivational and blocking influences of the varieties of reflexive processes in the personality's self-designing, the constructive and non-constructive reflexive personality styles are singled out. The psychological features of reflexive personality styles are established in the process of formation of bodily experience and development of the personality's ability to self-designing.

The effectiveness of application of the programs for the development of the efficient bodily experience reflection in various developing environments is worked out, evaluated and proven effective.

It is established that the decrease in the level of quasi-reflexive processes takes place without the controlled psychological influence in the groups of persons attending yoga

intensive courses. The developing environment of the face-to-face training sessions is sufficiently impactful in the development of all reflexive processes of the personality, but does not contribute to its transition beyond the established reflexive styles. The developing environment in line with the program of a combined face-to-face and distant training helps to increase the level of reflexivity of the personality, determines it to change its own reflexive style towards its constructiveness, expands the background of understanding of bodily expressions and stimulates the formation of the authorship position in the process of self-designing of the personality.

Keywords: personality's self-designing, bodily experience, reflection, bodily experience reflection, reflexive personality style, developing environment, face-to-face and distance training.