

## ПРОБЛЕМАТИЗАЦІЯ РЕФЛЕКСІЇ ТІЛЕСНОГО ДОСВІДУ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ЇЇ САМОПРОЕКТУВАННЯ

**Анотація.** Статтю присвячено проблемі рефлексії тілесного досвіду в контексті самопроєктування. У руслі психолого-герменевтичного підходу рефлексію проблематизовано як здатність особистості забезпечувати управління процесами формування системи особистого, зокрема тілесного досвіду. Запропоновано трирівневу модель розвитку рефлексії тілесного досвіду особистості як засобу її самопроєктування, що передбачає: рівень передрефлексії та первинної ідентифікації тілесного досвіду; інтерпретаційний рівень рефлексії тілесного досвіду; смисловий (метасмисловий) рівень рефлексії тілесного досвіду, що співвідносяться з основними вимірами дискурсивного самопроєктування особистості: «плагіатором», «читачем» та «автором» (за Н.В. Чепелевою, С.Ю. Рудницькою) та мають свою певну специфіку, зумовлену способами організації тілесного досвіду, його текстової об'єктивації, способами і процедурами його розуміння. Показано, що рівні рефлексії тілесного досвіду співвідносяться з рефлексивними стилями особистості. Так, на нижньому рівні передрефлексії та первинної ідентифікації тілесного досвіду особистість демонструє переважно неконструктивний рефлексивний стиль, що блокує її розвиток здатності до самопроєктування. Вищий рівень рефлексії тілесного досвіду характеризується як смисловий (метасмисловий) і співвідноситься з конструктивним рефлексивним стилем особистості, що має актуалізуючий, спонукальний вплив на розвиток її здатності до самопроєктування. На середньому – інтерпретаційному рівні рефлексії тілесного досвіду для особистості властивим є як конструктивний, так і неконструктивний рефлексивний стиль. Висунуто припущення щодо взаємовідношень між рефлексією тілесного досвіду особистості та її здатністю до самопроєктування.

**Ключові слова:** рефлексія, тілесний досвід особистості, рівні рефлексії тілесного досвіду, конструктивний рефлексивний стиль, неконструктивний рефлексивний стиль.

***Колярова А.О. Проблематизация рефлексии телесного опыта личности в процессе её самопроектирования.***

***Аннотация.*** Статья посвящена проблеме рефлексии телесного опыта в контексте самопроектирования. В русле психолого-герменевтического подхода рефлексия проблематизировано как способность личности обеспечивать управление процессами формирования системы личного, в частности телесного опыта. Предложена трехуровневая модель развития рефлексии телесного опыта личности как средства её самопроектирования, которая предусматривает: уровень предрефлексии и первичной идентификации телесного опыта, интерпретационный уровень рефлексии телесного опыта, смысловой (метасмысловой) уровень рефлексии телесного опыта, которые соотносятся с основными измерениями дискурсивного самопроектирования личности: «плагиатором», «читателем» и «автором» (согласно Н.В. Чепелевой и С.Ю. Рудницкой) и имеют свою определенную специфику, обусловленную способами организации телесного опыта, его текстовой объективации, способами и процедурами его понимания. Показано, что уровни рефлексии телесного опыта соотносятся с рефлексивными стилями личности. Так, на нижнем уровне предрефлексии и первичной идентификации телесного опыта личность демонстрирует преимущественно неконструктивный рефлексивный стиль, который блокирует развитие её способности к самопроектированию. Высший уровень рефлексии телесного опыта характеризуется как смысловой (метасмысловой) и соотносится с конструктивным рефлексивным стилем личности, который оказывает актуализующее, побудительное влияние на развитие её способности к самопроектированию. На среднем – интерпретационном уровне рефлексии телесного опыта – личности свойственны как конструктивный, так и неконструктивный рефлексивный стили. Выдвинуто предположение относительно взаимосвязей между рефлексией телесного опыта личности и её способностью к самопроектированию.

***Ключевые слова:*** рефлексия, телесный опыт личности, уровни рефлексии телесного опыта, конструктивный рефлексивный стиль, неконструктивный рефлексивный стиль.

***Kolyarova A.O. Problematization of the reflection of the bodily experience of a person in the process of its self-designing.***

**Abstracts.** *The article is devoted to the problem of the reflection of bodily experience in the context of self-designing. According to the psycho-hermeneutic approach, reflection is problematized as an ability of a person to provide control over the processes of forming a system of personal, in particular, bodily experience. The three-level model of the development of the reflection of the bodily experience of a person as a means of self-designing is proposed. The model includes: the level of pre-reflection and primary identification of bodily experience; interpretive level of reflection of bodily experience; semantic (metasemantic) level of reflection of bodily experience. These levels relate to the basic dimensions of discursive self-designing of the individual: "plagiarist", "reader" and "author" (N.V. Chepeleva, S.Yu. Rudnitskaya) and have their own specifics, due to the methods of organization of bodily experience, its text objectification, the methods and procedures for its understanding. It is shown that the levels of reflection of bodily experience correspond with reflexive personality styles. Thus, at the lower level of pre-reflection and primary identification of bodily experience, the person shows a predominantly non-constructive reflexive style, which blocks its development of the ability to self-design. The higher level of reflection of bodily experience is characterized as semantic (metasemantic) and correlates with the constructive reflexive personality style, which has an actualizing, inducing influence on the development of its ability to self-designing. On the average - the interpretive level of reflection of bodily experience - the personality is characterized by both constructive and non-constructive reflexive styles. The assumption is made about the relationship between the reflection of bodily experience of the individual and his ability to self-designing.*

**Key words:** *reflection, bodily experience of a person, levels of reflection of bodily experience, constructive reflexive style, non-constructive reflexive style.*

**Постановка проблеми.** У межах постнекласичної психології в центрі уваги сучасних досліджень знаходиться особистість, що здатна до самоорганізації, самодетермінації, саморозвитку, самопроектування. Серед ключових властивостей такої особистості надзвичайно важливу роль відіграє рефлексія, що характеризує здатність людини займати як позицію спостерігача (Ф.Є. Василюк, Я.Л. Коломинський, Д. Хартман) і контролера по відношенню до самої себе та власного досвіду (У. Брюер,

Ю.М. Кулюткін), так і «конструктора» (В.О. Лефевр, М.П. Туровцев) можливих особистісних та життєвих трансформацій.

Зосередивши увагу на різноплановості підходів до розуміння феномену рефлексії, Г.П. Щедровицький визначив три ключових напрямки її вивчення, що, у свою чергу, пов'язують рефлексію з:

- процесами визначення нових смислів;
- процесами об'єктивації смислів у формі знань, об'єктів діяльності;
- специфічним функціонуванням знань у практичній діяльності [12].

У руслі психолого-герменевтичного підходу, який становить методологічну базу нашого дослідження, під рефлексією ми будемо розуміти здатність особистості забезпечувати управління процесами формування системи власного досвіду. Сутність цього поняття може бути проблематизовано через два принципових його аспекти:

- механізм довільного оперування ідеальними змістами на мисленнєвому плані, що заснований на переживанні дистанції між власною свідомістю і його інтенціональним об'єктом [3];
- спрямованість процесу на самого себе як на об'єкт рефлексії.

Підкреслимо, що величезна роль С.Л. Рубінштейна в дослідженні рефлексії полягає в тому, що він уперше артикулює її не як гносеологічну, а як онтологічну проблему, що, у свою чергу, зумовило можливості подальших досліджень цього феномену в контексті самодетермінації та саморегуляції життєдіяльності, зокрема вивчення її місця в процесах самопроєктування особистості [8].

Принципове значення має виокремлення С.Л. Рубінштейном двох способів існування людини. «Перший – життя, що не виходить за межі безпосередніх зв'язків, у яких живе людина (...). Тут людина цілком знаходиться всередині життя, будь-яке її ставлення – це ставлення до окремих явищ, але не до життя в цілому. Відсутність такого ставлення до життя в цілому пов'язане з тим, що людина (...) не може зайняти позицію поза ним для рефлексії над ним (...). Таке життя виступає майже як природний процес» [12, 79]. Інший спосіб існування людини автор пов'язує з рефлексією, що як би припиняє, перериває цей безперервний процес життя і виводить людину мисленнєво за його межі. Людина начебто займає позицію поза ним [8].

Така позиція певною мірою визначається смисловим простором особистості, а внутрішня природа рефлексії розглядається як «смисловий центр всієї людської діяльності», зокрема «смисловий

центр» особистісного досвіду індивіда. Важливою умовою генерації смислів у процесі вибудовування особистісного досвіду виступають узагальнення соціокультурного досвіду особистості.

У цьому контексті, доцільно навести погляди Ж.–Л. Нансі, згідно з якими людське тіло та тілесний досвід становить найважливіше джерело смислу. У своїй науковій праці про тіло та тілесний досвід «Корпус» автор підкреслює, що в нашій культурі тіло становить вмістище (корпус) певних знань, зокрема лінгвістичного характеру [6]. Наприклад, основні часові та просторові категоризації навколишнього світу ґрунтуються саме на тілесній організації.

Людина досліджує й освоює власне тіло і переносить його параметри на інші об'єкти та їхні функції, створюючи в такий спосіб «ментальну проєкцію навколишнього світу» (М.М. Болдирев) або «спроєктований світ» (згідно Р. Джакендофу). Наприклад, способи вимірювання й освоєння просторових відношень: лікоть, фут, лицьова сторона (обкладинки), у підніжжя (гори), позаду тощо.

Дійсно, багато номінацій мають прив'язку до людського тіла, у зв'язку із проєкцією знань про себе на навколишню дійсність, з реалізацією значимих змістів, які передаються соматизмами. Як відзначає Є.В. Рахиліна, «практично в усіх мовах людина моделює орієнтацію предметів у просторі, можна сказати, по собі» [7, 14]. Багато найменувань знаходять реалізацію в метонімічних переносах: ніжка стола, кулькова або дверна ручка, коліно в сантехніці, спинка стільця, дверне вічко, плече в механізмах тощо.

Тілесний досвід переноситься людиною на різні соціальні практики як каталізатор посилення, доступності та яскравості їхньої експлікації. При артикуляції певних дій та подій життя людина залучає метафори, що наочно демонструють співвіднесеність тілесного досвіду людину з її лінгвокреативною діяльністю: «іти в ногу», «пліч-о-пліч», «око за око» або «зуб за зуб», «сердечна розмова».

Людина включається в соціокультурне середовище завдяки тілесності, більш того тілесна організація людини задає параметри та механізми існування культури в усіх її проявах. Останнім часом відносини між мовою і «тілесністю» стають центральними в межах когнітивної психології, і знаходять своє відображення в різноманітних теоріях «тілесного пізнання» або «когнітивної науки другого покоління» [15].

Так, багато в чому нові параметри розвитку когнітивної лінгвістики було закладено Дж. Лакоффом, який протиставив

об'єктивістському підходу, відповідно до якого, думка є маніпуляцією абстрактними символами, – експерієнціалізм. У своєму розумінні природи розумових процесів Дж. Лакофф ґрунтується на тезі про генетичний зв'язок мислення з досвідом тіла. Людська думка, згідно поглядів автора, зумовлена природою організму, що забезпечує її функціонування, і всіма тими чинниками, які сприяють розширенню, осмисленню та релевантному застосуванню як індивідуального, так і колективного досвіду. До таких чинників Дж. Лакофф відносить генетичну спадковість, оточення людини та спосіб її існування в ньому, соціальне функціонування тощо. Таким чином, у запропонованому підході помітне місце в осмисленні дійсності займають біологічно-соціальні аспекти людської життєдіяльності [14].

А ще раніше, засновник феноменологічної методології, Е. Гуссерль, аналізуючи кризу сучасної західноєвропейської науки, вбачав її головну причину в невмінні та небажанні академічної науки повертатися до проблем ціннісного виміру людському життю. Виступаючи проти об'єктивізму, він вводить поняття «життєвого світу», світу живого тілесного досвіду, що радикально відрізняється від науково-інтерпретованого світу. «Життєвий світ» становить собою сферу дорефлексивних фундаментальних очевидностей повсякденної свідомості, які кореняться в тілесному досвіді людини та виступають передумовою будь-якого наукового знання в принципі. А властивості та структури, які наука приписує «об'єктивному» світу, є, згідно поглядів Е. Гуссерля, результатом процесів категоризації життєвого світу [2].

У своєму повсякденному житті людина значною мірою спирається на, так зване, «тілесне» знання. Спілкування зі світом починається з пізнання власного тіла і реалізації базового тілесного досвіду, з функціонально-почуттєвого пізнання світу. Фізичні якості є не тільки проявами здатності індивіда до виконання «практичної роботи», вони також виступають компонентом людської потреби «помітити себе», виявити свою власну присутність у світі, визначити своє місце в ньому, а також тілесним способом «розповісти» про культуру, до якої належить індивід.

Ідея тіла у філософії відсилає до природних основ людського буття. Проте тіло ще є продуктом соціокультурної еволюції (від професійних навичок, що змінюють тіло, до силіконових органів). Отже, тіло є носієм природного (природженого) та штучного (придбаного).

Тіло і тілесність осягаються самосвідомістю людини та рефлексією над власними уявленнями про інших людей. Тіло виступає єдиним носієм як суто індивідуального, так і загального в людині. Тілесний, зокрема безпосередньо-почуттєвий, досвід розглядається як основа розвитку досвіду суб'єктивності. Його розширення дозволяє людині збільшити можливості опосередкованого освоєння дійсності, розширити її творчі можливості в опануванні життєвих обставин. Крім того, розвиток безпосередньо-почуттєвого досвіду є однією з найважливіших умов особистісного розвитку та формування суб'єктивного ставлення до власних можливостей і завдань, що висуває перед нами оточення; дозволяє розширити можливості нашого сприйняття, кращого орієнтування в мінливому світі.

Аналіз різноманітних підходів до вивчення рефлексії тілесного досвіду уможлиблює виокремлення трьох її функцій у контексті самопроєктування 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 власно 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.

Тілесний досвід є своєрідною запорокою конвенціональної картини людського існування в цілому. Хиткість внутрішньої картини світу особистості, відсутність її внутрішньої узгодженості через зміщення акценту в навчанні і вихованні в бік вербально-логічних форм та способів призводять до невинновано зайвих витрат енергії (як психічної, так і тілесної) і, як наслідок, – до астенізації процесів життєдіяльності [1].

Здатність рефлексувати тілесний досвід переноситься індивідом і на інші соціальні практики, стає каталізатором посилення, доступності й яскравості вираження різних видів особистого досвіду. Як підкреслює І.Г. Малкіна-Пих, тілесний досвід і тілесна рефлексія становлять додаткову «модальність» самопізнання, не менш важливу, ніж інші.

Більшість людей соромляться свого фізичного начала та погано знають, як працює їхнє тіло і як саме особливості його функціонування співвідносяться з особливостями особистості [5].

Утруднення при дослідженні особливостей рефлексії тілесного досвіду особистості зумовлені різноманіттям видів рефлексивних задач, що постають перед людиною протягом життя. Рефлексивні процеси можуть виступати як

- когнітивні процеси відображення інформації особистістю;
- метакогнітивні процеси, які регулюють пізнавальну активність особистості;
- інтегративні процеси, що забезпечують самовизначення та самоздійснення особистості.

Звернення до дослідження тілесного досвіду може сприяти серйозному просуванню психологічної герменевтики в розумінні особливостей його рефлексії в процесі самопроєктування особистості. Так, в контексті самопроєктування, ми розглядаємо рефлексивні процеси саме як інтегративні, такі, що уможливають самодетермінацію особистості. У свою чергу, рефлексія тілесного досвіду проблематизується нами як процес, який інтегрує різноманітні «тілесні реагування» особистості і формування способів власної тілесної саморегуляції впродовж її життєвого шляху, а також здатність оперувати тілесними переживаннями.

Спираючись на позицію Д.О. Леонтьєва, дослідження рефлексії тілесного досвіду можуть містити в собі такі принципові аспекти:

- механізми довільного маніпулювання ідеальними змістами на ментальному плані, який заснований на переживанні дистанції між свідомістю і тілесним досвідом як її інтенціональним об'єктом;
- спрямованість цього процесу на власний тілесний досвід як на об'єкт рефлексії [3].

Тут, згідно поглядів автора, важливо розрізнити два можливих варіанти спрямованості свідомості: на себе і зовні. Аналізуючи механізми свідомості, Д.О. Леонтьєв виокремлює дистанцію між «Я» та об'єктом – тобто, рефлексію як пізнавальне ставлення, та відсутність диференціації «Я» та світу – не рефлексивне відображення (самовідчуття). Саме завдяки диз'юнкції цих двох аспектів, людина здатна утворювати «повноцінне рефлексивне ставлення» (у вузькому розумінні), з яким пов'язано перехід особистості на рівень самодетермінації в процесі самопроєктування. Отже, на думку Д.О.



Леонтьєва, структура рефлексивного ставлення може задаватися різними варіантами комбінацій вищезазначених складових.

У руслі вищезазначеного, автор виокремлює арефлексію – повну відсутність самоконтролю, зосередженість лише на зовнішньому інтенціональному об'єкті та протиставляє її трьом якісно різним рефлексивним процесам таким, як:

- інтроспекція, при якій фокусом уваги стає власне внутрішнє переживання, стан;

- системна рефлексія, що заснована на самодистанціюванні та погляді на себе зі сторони, що, у свою чергу, зумовлює одночасне бачення полюсу суб'єкта та полюсу об'єкта;

- квазірефлексія, яка спрямована на інший об'єкт, тобто відхід, відхилення від полюсів, занурення в сторонні міркування про минуле, майбутнє, про те, що «було б, якби...» [4].

З точки зору Ю. Куля, інтроспекція, як і арефлексія, має односторонній характер. У процесі практичної діяльності інтроспективна «орієнтація на стан» «програє» арефлексивній «орієнтації на дію», проте за певних умов, у контексті психологічного супроводу, інтроспекція може набувати продуктивний характер [13].

Квазірефлексія, у певному сенсі, призводить до резонерських спекуляцій та необґрунтованих фантазій, стає формою психологічного захисту через уникнення неприємної ситуації, проблеми, реальне вирішення якої не проглядається.

Системна рефлексія становить об'ємне та багатогранне утворення. Згідно поглядів Д.О. Леонтьєва, розвиток системної рефлексії відбувається на особистісному етапі розвитку людини. Саме системна рефлексія дозволяє індивіду бачити як саму ситуацію взаємодії у всіх її аспектах, включаючи як полюс суб'єкта, так і полюс об'єкта, а також і альтернативні можливості. Для успішного розв'язання певних завдань, треба бачити максимальну кількість їхніх елементів [4].

Отже, виокремлення чотирьох зазначених видів рефлексивних процесів, спрямованих на власний тілесний досвід, спирається на розрізнення Д.О. Леонтьєвим чотирьох можливих векторів спрямованості особистості:

- на зовнішній інтенціональний об'єкт (арефлексія);
- на самого суб'єкта (інтроспекція);

– на себе і на об'єкт одночасно, що припускає самодистанціювання, здатність подивитися на себе зі сторони (системна рефлексія);

– на сторонні об'єкти за межами актуальної ситуації (квазірефлексія) [4].

З нашої точки зору, рефлексія тілесного досвіду поєднує чотири взаємозалежні виміри тілесної усвідомленості та тілесних переживань:

– тілесні відчуття, що усвідомлює людина;

– якість її уваги до власного тілесного досвіду;

– спрямованість тілесної усвідомленості та тілесних переживань;

– інтеграційні процеси в системі «тіло – свідомість».

Кожне із цих вимірів, у свою чергу, містить низку складових. Так, тілесні відчуття людини маркують 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. На рівні суб'єктивного переживання це відбивається в таких висловлюваннях, як «Я усвідомлюю напругу в м'язах» (у певних ситуаціях це може бути вербалізацією дискомфортного досвіду), «Я відчуваю, як мої стопи теплішають у той час, як я розслаблююся» (приємні відчуття), «Я зауважую, що моє тіло відчуває себе по-іншому» (нейтральні або суперечливі відчуття). Цей вимір становить первинний сенсорний аспект усвідомленості, коли відчуття виникають без участі свідомості й часто супроводжуються емоційним забарвленням.

Якість уваги до власного тілесного досвіду 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 нас до двох способів перебігу цих процесів: сприймати їх з

довірою, як таких, що допомагають, або таких, що носять небезпечний характер для людини.

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».

Індивідуально-сміслова зумовленість стає центральним 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. І.М. Семенов та С.Ю. Степанов виділяють у процесі переосмислення п'ять етапів:

- актуалізація смислових структур «Я» при входженні суб'єкта в проблемно-конфліктну ситуацію та при подальшому її розумінні;
- вичерпання цих змістів, що були раніше актуальними, при апробації різних стереотипів досвіду та шаблонів дій;
- їхня дискредитація (до повного «обезсмишлювання») в контексті виявлених суб'єктом протиріч;
- інновація принципів конструктивного подолання цих протиріч через осмислення проблемно-конфліктної ситуації та самого себе в ній «як би» заново – фаза «переосмислення»;
- реалізація цього заново знайденого цілісного смислу через наступну реорганізацію смислів особистого досвіду й продуктивне подолання протиріч проблемно-конфліктної ситуації [9].

Узагальнюючи вищезазначене, сформулюємо припущення щодо взаємовідношень між рефлексією тілесного досвіду особистості та її здатністю до самопроекування:

- рефлексія тілесного досвіду особистості становить передумову продуктивності її самопроекування;
- рефлексія тілесного досвіду особистості є важливим засобом самопроекування особистості;
- у процесі самопроекування в особистості поступово формується потреба в рефлексії тілесного досвіду;
- низький рівень рефлексії тілесного досвіду стає перешкодою для реалізації проєктів особистості щодо власного майбутнього (життєвих проєктів) та проєктів власної особистості (особистісних проєктів).

Розвиток рефлексії тілесного досвіду як засобу самопроектування особистості, на нашу думку, може бути описаний за допомогою трьохрівневої моделі, що складається з предрефлексії, ідентифікаційного, інтерпретаційного та смислового (метасмислового) рівнів, що співвідносяться з основними вимірами дискурсивного самопроектування особистості за Н.В. Чепелевою та С.Ю. Рудницькою: «плагіатором», «читачем» та «автором» [10].

Так, 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 – предрефлексії та первинної його ідентифікації. Основним механізмом рефлексивних процесів на цьому рівні є когнітивні операції, насамперед, структурування та переструктурування особистістю власного тілесного досвіду.

На рівні «читача» смисли, які використовує особистість, вже стають привласненими. Засобом 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 [10]. І, відповідно, рефлексія тілесного досвіду відбувається на рівні його інтерпретації.

Спираючись на погляди Н.В. Чепелевої, інтерпретацію тілесного досвіду можна розглядається як його осмислення, «накидання смислу» на цей досвід, що призводить до вбачання певного смислу, відсутнього в самому досвіді. Отже, інтерпретація тілесного досвіду є механізмом його смислового збагачення, що здійснюється завдяки зануренню в певний контекст – особистісний, діяльнісний, культурний. Саме контексті задає ті чи інші інтерпретаційні рамки, котрі, з одного боку, обмежують смисловий простір досвіду, дозволяючи відкинути нерелевантні смисли, а з іншого – розширюють його, збагачуючи новим розумінням його змісту, сприяючи тим самим породженню, синтезу нових смислів [11].

На рівні «автора», особистість переходить до створення власних смислових систем. Рефлексія тілесного досвіду відбувається на смислового та метасмислового рівнях. Основним механізмом рефлексії на третьому рівні є діалог як взаємодія, зіткнення смислових позицій Себе та Іншого [10]. Рефлексія тілесного досвіду передбачає розгорнуте

осмислення не лише самого досвіду, а й власних інтерпретаційних процесів. Особистість конструє власну смислову систему, в яку вбудовує свій тілесний досвід, що знаходить своє відображення в ментальній моделі особистості, яка стає основою для створення особистістю власних особистісних та життєвих проєктів.

Запропонована модель рефлексії тілесного досвіду особистості та виділені її структурно-функціональні характеристики самопроєктування потребують перевірки в запланованому нами емпіричному дослідженні.

## Література

- 1.Баскаков В. Ю. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / В. Ю. Баскаков. – М. : Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. – 224 с.
- 2.Гуссерль Е. Криза європейського людства і філософія / Е. Гуссерль // Сучасна зарубіжна філософія. Течії та напрямки. – К. : Ваклер, 1996. – С. 69–83.
- 3.Леонтьев Д. А. Психология смысла. Природа, строение и динамика смысловой реальности ; 2-е изд., испр. / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 2003. – 488 с. – (Сер. «Фундаментальная психология»).
- 4.Леонтьев Д. А. Рефлексия «хорошая» и «дурная» : от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т. 11. – № 4. – С. 110–135.
5. Малкина-Пых И. Г. Телесная терапия. Справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2005. – 435 с. – (Сер. «Справочник практического психолога»).
- 6.Нанси Ж.–Л. Corpus / Ж.–Л. Нанси. –М. : Ad Marginem, 1999. – 255 с.
- 7.Рахилина Е. В. Когнитивный анализ предметных имен : семантика и сочетаемость / Е. В. Рахилина. –М. : Рус. словари, 2000. – 416 с.
8. Рубинштейн С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – СПб : Питер, 2003. – 512 с. – (Сер. «Мастера психологи»).
- 9.Семенов И. Н. Проблема предмета и метода психологического изучения рефлексии / И. Н. Семенов, С. Ю. Степанов // Исследование проблем психологии творчества. – М. : Наука, 1983. – С. 154–182.

10.Чепелева Н. В. Психологічна характеристика особистості, здатної до самопроекування / Н. В. Чепелева, С. Ю. Рудницька // Педагогіка і психологія. – 2018. – № 1. –С. 71–77.

11.Чепелева Н. В. Розуміння та інтерпретація особистого досвіду у контексті психологічної герменевтики / Н. В. Чепелева Наукові записки. Серія “Психологія і педагогіка”. Тематичний випуск: “Сучасні дослідження когнітивної психології”. – Острог: Вид-во Національного університету “Острозька академія”, 2009. – Вип. 12. С. 8–21.

12.Щедровицкий Г. П. Избранные труды / Г. П. Щедровицкий. – М. : Шк. культ. полит., 1995. – 800 с.

13. Kuhl J. Action Control : The maintenance of motivational states / J. Kuhl // Motivation, Intention, and Volition ; F.Halisch, J.Kuhl (Eds.). – Berlin ; Heidelberg : Springer-Verl, 1987. – P. 279–291.

14.Lakoff G. Philosophy in the flesh. The embodied mind and its challenge to Western thought / G. Lakoff, M. Johnson. – NY : Basic Books, 1999. – 321 p.

15. Lindblom J. Embodiment and Social Interaction. A Cognitive Science Perspective / J. Lindblom, T. Ziemke //Body, Language and Mind Vol.1. ; Ziemke, Zlatev and Frank (eds.) ; Embodiment. Berlin : Morton de Gruyter, 2007. – P. 129–162.

## References

1. Baskakov, V. Yu. (2004) *Svobodnoye telo. Khrestomatiya po telesno-oriyentirovannoy psixoterapii i psixotekhnike* [Free body. Readings on body-oriented psychotherapy and psychotechnics]. Moscow : Institute of Humanitarian Studies [in Russian].

2. Husserl, E. (1994) Kryza yevropeyskoho lyudstva i filosofiya [Crisis of European Humanity and Philosophy ] In *Suchasna zarubizhna filosofiya. Tychiyi ta napryamky* [Modern foreign philosophy. Currents and directions] (pp. 69-83). Kyiv : Wackler [in Ukrainian].

3. Leontiev, D. A. ( 2003) *Psikhologiya smysla. Priroda, stroyeniye i dinamika smyslovoy real'nosti* [Psychology of meaning. Nature, structure and dynamics of semantic reality]; 2nd ed. Moscow : Smysl [in Russian].

4. Leontiev, D. A., E.N. Osin (2014) Refleksiya «khoroshaya» i «durnaya» : ot ob"yasnitel'noy modeli k differentsial'noy diagnostike Psikhologiya. *Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki- Psychology. Journal of Higher School of Economics*. 11 (4).110-135 [in Russian].

5. Malkina-Pykh, I. G. (2005) *Telesnaya terapiya. Spravochnik prakticheskogo psikhologa* [Body therapy. Reference book of practical psychologist]. Moscow: Eksmo [in Russian].

6. Nancy, J. –L. (1999) *Corpus*. Moscow: Ad Marginem [in Russian].

7. Rakhilina, E. V. (2000) *Kognitivnyy analiz predmetnykh imen : semantika i sochetayemost* [Cognitive analysis of subject names: semantics and compatibility]. Moscow: Rus. Slovarei.- Rus. Dictionaries [in Russian].

8. Rubinshteyn, S. L. (2003) *Chelovek i mir* [Man and the world] . St. Petersburg: Piter [in Russian].

9. Semenov, I. N., Stepanov S. Yu. (1983) Problema predmeta i metoda psikhologicheskogo izucheniya refleksii [The problem of the subject and method of psychological study of reflection] In *Issledovaniye problem psikhologii tvorchestva* [Study of the problems of the psychology of creativity] (pp. 154-182). Moscow: Science [in Russian].

10. Chepeleva, N. V., & Rudnytska S. Yu. (2018) Psykholohichna kharakterystyka osobystosti, zdatnoyi do samoproektuvannya [Psychological characteristic of a person capable of self-design]. *Pedahohika i psykholohiya - Pedagogy and psychology. 1.* 71-77 [in Ukrainian].

11. Chepeleva, N.V. (2009) [Understanding and interpretation of personal experience in the context of psychological hermeneutics]. *Naukovi zapysky. Seriya "Psykhohiia i pedahohika". Tematychnyy vyputsk: "Suchasni doslidzhennya kohnityvnoyi psykholohiyi"- Scientific notes. Series "Psychology and Pedagogy". Thematic issue: "Modern studies of cognitive psychology".* Ostroh: National University of Ostrog Academy Publ., 2009. 12. 8-21 [in Ukrainian].

12. Shhedrovicky, G. P. (1995) *Izbrannye trudy* [Selected works]. Moscow: School of Cultural Policy, Publishing House [in Russian].

13. Kuhl, J. (1987) Action Control : The maintenance of motivational states. In *Motivation, Intention, and Volition*. F.Halisch, J.Kuhl (Eds.) (pp. 279-291). Berlin : Heidelbe rg : Springer-Verl.

14. Lakoff, G., & Johnson, M. (1999) *Philosophy in the flesh. The embodied mind and its challenge to Western thought*. NY : Basic Books. 321.

Актуальні проблеми психології Т.2. Вип. 11.2018. ISSN 2072-4772