

Рудницька С. Ю. доктор психологічних наук, професор,
завідувач лабораторії когнітивної психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
<https://orcid.org/0000-0002-0141-6337>

Колярова А. О. кандидат психологічних наук,
практичний психолог ресурсного центру
<https://orcid.org/0009-0004-7081-3784>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕФЛЕКСІЇ ТІЛЕСНОГО ДОСВІДУ ЯК ЗАСІБ САМОПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ

Статтю присвячено проблемі рефлексії тілесного досвіду як комунікативно-семіотичного процесу формування тілесних практик в контексті самоприйняття особистості. Складовими тілесного досвіду визначено: тілесні відчуття, «тілесні уявлення», тілесні практики. Розроблено модель розвитку рефлексії тілесного досвіду, що складається з ідентифікаційного, інтерпретаційного та смислового рівнів.

Ключові слова: особистість; самоприйняття; самоставлення; рефлексія; самооцінка; образ тіла; тілесний досвід; психологічна корекція.

Вступ. Нестабільність і мінливість сучасного світу зумовлює нові вимоги до особистості. Класичні уявлення про чинники її розвитку потребують перегляду в межах нової раціональності, що визначає нові критерії науковості, нові напрями досліджень особистості. Спостерігається тенденція переміщення вектору наукових розробок з проблем природи особистості на задачі розробки стратегій і способів її самоорганізації, саморегуляції, самоставлення, самооцінки, самоприйняття [1].

Одним з провідних особистісних феноменів, що забезпечує відтворення цих процесів, постає рефлексія [14]. 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 [11; 12].

Отже, у контексті проблеми самоприйняття особистості гостро постає проблема рефлексії нею власного тілесного досвіду, опрацювання якої сприятиме розробці психологічних практик і технологій самооцінки, самоприйняття і самоздійснення, становлення індивіда як суб'єкта власної життєдіяльності, суб'єкта власного розвитку, автора і реалізатора власних особистісних

проектів, що набуває надзвичайної актуальності у кризових умовах під час воєнного стану в Україні.

Мета статті: схарактеризувати психологічні особливості рефлексії тілесного досвіду як засобу самоприйняття особистості.

Теоретичне підґрунтя. До важливих доробків психології тілесності доцільно віднести положення про внутрішню психологічну структуру та зміст тілесності (А. Clark, S. Gallagher, J. Cole), образ тіла та його місце в структурі особистості (G. Lakoff, M. Johnson)), структуру образу тіла як взаємодію когнітивного, емоційного та регулятивного компонентів (А. Damasio, S. Priebe, А.Ю. Рождественський), тілесність як результат соціокультурного означення (F. Röhrlich, N. Papadopoulos) і опосередкування змістом (J. Lindblom, I. Suzuki, T. Ziemke), рефлексію тілесного потенціалу в життєвому самовизначенні старшокласників (А.Ю. Рождественський).

Методи дослідження: аналіз психологічної літератури з проблем дослідження; порівняння, узагальнення й інтерпретація концептуальних положень; моделювання як метод побудови й аналізу теоретичної моделі рефлексії тілесного досвіду особистості в контексті самоприйняття шляхом її вивчення за допомогою виділення базисних складових, рівнів її сформованості, рефлексивних стилів особистості.

Результати й обговорення. Упродовж життя кожна людина набуває досвід у різних

сферах існування: досвід народження і смерті, досвід буденності і кризових переживань, досвід спілкування, навчання, різні досвіди проживання часу та простору, досвід хвороб, досвід успіхів і невдач, досвід духовний і тілесний тощо. Тілесний досвід як первинний досвід особистості, що задає систему координат для інтерпретації та розуміння дій людини в світі, є базисом для формування інших, більш складних форм досвіду [7; 11; 12].

У сучасному психологічному дискурсі зазвичай виокремлюють дві теоретичні проблеми дослідження феномену тілесності: проблему верифікації тілесності, що пов'язано з оцінкою ступеня об'єктивності тілесних відчуттів, і проблему об'єктивації тілесності, що пов'язано з предметністю інтрацептивного сприймання [12].

У межах психолого-герменевтичного підходу тілесний досвід ми будемо розглядати як комунікативно-семіотичний процес формування, організації, акумуляції та трансляції тілесних знань та практик. Як первинний генератор символів тілесний досвід здатний продукувати символічні коди різних типів (візуальні, аудіальні, тактильні тощо) [4; 5].

З нашої точки зору, складовими тілесного досвіду особистості є:

- переживання тілесних відчуттів;
- формування та розвиток «тілесних уявлень»;
- оволодіння власним тілом та тілесними навичками.

Переживаючи «тілесну складову» життєвих подій, інтерпретуючи та реінтерпретуючи тілесний досвід, особистість привласнює й асимілює його, перетворюючи на особистісний. 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). Важливу роль у цьому складному багатоаспектному процесі відіграє рефлексія як провідний механізм самоприйняття, самопізнання та саморозвитку особистості [14].

У контексті самоприйняття, ми розглядаємо рефлексивні процеси саме як інтегративні, такі, що уможливають

самооцінку, самоставлення, саморозуміння особистості. У свою чергу, рефлексія тілесного досвіду проблематизується нами як процес, який інтегрує різноманітні «тілесні реагування» особистості і формування способів власної тілесної самооцінки і саморегуляції впродовж її життєвого шляху, а також здатність оперувати тілесними переживаннями [14].

Спираючись на позицію Д.О. Леонтєва, 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 [13].

Тут, згідно поглядів автора, важливо розрізняти два можливих варіанти спрямованості свідомості: на себе і зовні. Аналізуючи механізми свідомості, автор 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 самоприйняття. Отже, структура рефлексивного ставлення може задаватися різними варіантами комбінацій вищезазначених складових:

- 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) [13].

Узагальнюючи результати психологічної корекції проблем самоприйняття в наукових джерелах, до чинників, що впливають на формування неконструктивного стилю рефлексії тілесного досвіду особистості, з нашої точки зору, можна віднести:

Питання психології

- будь-якого роду насильство: фізичне або психологічне;
- ранні дитячі хвороби, важкі пологи, уроджені дефекти, фізичні травми, які дитина не могла контролювати, нещасні випадки та хірургічні втручання, катастрофи, стихійні лиха, війни;
- негативні ранні об'єктні відносини, при яких батьківське «віддзеркалення» носило неадекватний характер;
- порушення границь у відносинах між членами родини;
- критика та почуття сорому, яке батьки переносять на дитину, коли вони самі не в ладах зі своїм тілом; ці почуття можуть бути викликані через надмірний батьківський контроль або, навпаки, через їхнє відторгнення;
- ситуації, коли батьки ігнорують почуття дитини;
- переконання батьків щодо тіла або особистісних особливостей дитини як таких, що не відповідають культурним ідеалам, нормам або сімейному стилю;
- знецінювання чуттєвості, потреб тіла, самої тілесності як фундаментальної основи сприйняття зовнішнього миру й внутрішніх переживань.

Як ми вже підкресливали вище, роль тілесності не вичерпується базовою біологічною функцією, тілесність створює передумови для формування більш складних особистісних конструктів. А.Ю. Рождественський проблематизує тілесність як одиницю самосвідомості та реалізації особистістю власних можливостей. Автор виділяє три типи саморефлексії тілесного потенціалу: вітальний, конформний та особистісний [7]. При вітальному типі рефлексії тіло усвідомлюється головним чином як біологічне утворення. Конформний або просоціальний тип припускає сприйняття тіла як інструмента, що відповідає соціальним критеріям. При особистісному типі рефлексії тіло сприймається як невід'ємна частина цілісного «Я». Ці положення покладено А.Ю. Рождественським в основу розробки опитувальника саморефлексії тілесного потенціалу (ОСТП) [7].

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».

Аналіз методів і підходів психологічної корекції показує, що основні причини, що змушують психологів-практиків, психотерапевтів звертатися до різних методів тілесної терапії, можна звести до наступних факторів:

- тілесний досвід як необхідна складова людського існування, умова його повноти і цілісності;
- фізичне здоров'я людини як загальне «енергетичне тло» і передумова успішного вирішення особистісних проблем;
- тіло як своєрідна «матеріалізація» (втілення) структури особистості та, відповідно, її психологічних проблем;
- тіло як канал і спосіб «аргументації» і впливу на особистість;
- тіло як джерело самоставлення, самопізнання та самовиховання.

Узагальнення результатів досліджень рефлексії тілесного досвіду в контексті психологічної корекції соматичних хворих показав, що практика його усвідомлення та осмислення може бути як адаптивною, так і дезадаптивною залежно від загального рефлексивного стилю особистості. Так, особистості, що виявляли неконструктивний рефлексивний стиль, демонстрували спрямованість на нав'язливе розмірковування та «застрявання», «залипання» на тілесних відчуттях, зокрема на хворобливих симптомах, зниження адаптивності. І, навпаки, для індивідів з конструктивним рефлексивним стилем усвідомлення та переживання тілесного досвіду характерні постійні взаємопереходи від спрямованості на відчуття «тут і тепер» до моделювання нових аспектів тілесного досвіду, що, у свою чергу, сприяє підвищенню рівня адаптивних здатностей особистості [14].

На підставі вищезазначеного, сформулюємо особливості взаємовідношень між рефлексією тілесного досвіду особистості та її здатністю до самоставлення і самоприйняття в процесі психологічної корекції:

– рефлексія тілесного досвіду особистості становить передумову продуктивності її самооцінки і самоприйняття;

– рефлексія тілесного досвіду особистості є важливим засобом самоприйняття особистості;

– у процесі самоприйняття 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 самоприйняття особистості, на нашу думку, може бути описаний за допомогою трирівневої моделі, що складається з предрефлексії, ідентифікаційного, інтерпретаційного та смислового (метасмислового) рівнів, що співвідносяться з основними вимірами дискурсивного самопроєктування особистості за Н.В. Чепелевою та С.Ю. Рудницькою: «плагіатором», «читачем» та «автором» [8].

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 [2; 3; 6; 8; 9].

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. І, відповідно, рефлексія тілесного досвіду відбувається на рівні його інтерпретації [6; 8].

На рівні «автора», особистість переходить до створення власних смислових систем. Рефлексія тілесного досвіду відбувається на смисловому та метасмисловому рівнях. Основним механізмом рефлексії на третьому рівні є діалог як взаємодія, зіткнення смислових позицій Себе та Іншого [2; 6; 8-10]. 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.

Висновки. У процесі самоприйняття 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. У контексті проблеми самоприйняття 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.

Розроблена трирівнева модель розвитку рефлексії тілесного досвіду особистості, що складається з ідентифікаційного, інтерпретаційного, смислового рівнів, може слугувати потужним підґрунтям для розробки тренінгового середовища розвитку продуктивної рефлексії тілесного досвіду в контексті самоприйняття особистості за умов тривалих психотравмуючих життєвих обставин, з чим, у свою чергу, ми пов'язуємо перспективи подальшого дослідження.

Питання психології

Список використаних джерел

1. Гордієнко, І. О. (2020). Феномен самоприйняття та його прояви: контент-аналіз творів-самозвітів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць*. Вип. 9(54). С. 46–57.
2. Гуцол, К. В. (2019). Діагностика сформованості рівнів наративної компетентності особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я* : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 листопада 2019 р.). Вінниця : Донецький національний університет імені Василя Стуса. С. 77–81.
3. Гуцол, К. В. (2017). Теоретико-методологічні основи дослідження наративної компетентності особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. *Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. II : Психологічна герменевтика*. Вип. 10. С. 167–185.
4. Гуцол, С. Ю. (2014). «Сюжет переходу» как мифологическая форма воплощения личностного проекта студенческой молодежи. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. *Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. II: Психологічна герменевтика*, вип. 8. С. 73–82.
5. Гуцол, С. Ю. (2008). Феномен моди в зеркале семиотического похода. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка* : зб. наук. пр. № 3 (24). С. 125–130.
6. Наративні психотехнології (2007). / Н. В. Чепелева, М. Л. Смільсон, О. М. Шиловська, С. Ю. Гуцол ; за заг. ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Главник, 144 с. (Сер. «Психологічний інструментарій»).
7. Рождественський, А. Ю. (2005). Феноменологія тілесності у просторі життєвих перспектив особистості : монографія. Київ : Міленіум, 294 с.
8. Рудницька, С.Ю., Гуцол, К.В. (2021). Наративна компетентність як визначальна складова комунікативної компетентності особистості. *Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства*. Збірник матеріалів XI Міжнародної науковопрактичної конференції (7-8 квітня 2021 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ імені М. Гоголя, С. 10–16. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/11_conf_zbirn_psycho.pdf#page=11
9. Чепелева, Н. В., Рудницька, С. Ю., Гуцол, К.В. (2021). Діагностичний інструментарій визначення наративної компетентності особистості. *Технології розвитку інтелекту*. Т. 5. № 1 (29). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/546
10. Чепелева, Н. В., Рудницька, С. Ю., Гуцол, К. В. (2020). Теоретико-методичні основи та структурно-змістові складові програми тренінгу наративної компетентності особистості. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т.2. Психологічна герменевтика*. Київ : Вип. 12. С. 113–131.
11. Damasio, A. (2000). *The Feeling of What Happens : Body, Emotion and the Making of Consciousness*. NY : Harvester. 354 p.
12. Lakoff, G., Johnson, M. (1999). *Philosophy in the flesh. The embodied mind and its challenge to Western thought*. NY : Basic Books. 321 p.
13. Leontiev, D.A., Salikhova, A. (2010) Looking at oneself as inner dialogue. *International Journal for Dialogical Self*. Vol. 4 (2). P. 95–104.
14. Peters, F. (2013). Theories of consciousness as reflexivity. *The Philosophical Forum*. Vol. 44. P. 341–372.

References

1. Hordiyenko, I. O. (2020). Fenomen samoprinyattya ta yoho proyavy: kontent-analiz tvoriv-samozvityv [The phenomenon of self-acceptance and its manifestations: content analysis of self-report works]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu im. M. P. Drahomanova. Seriya 12. Psykholohichni nauky: zb. nauk. prats'*. – *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 12. Psychological sciences: coll. of science works*. Vyp. 9(54). S. 46-57. (in Ukrainian).
2. Hutsol, K. V. (2019). Diahnostyka sformovanosti rivniv naratyvnoi kompetentnosti osobystosti [Diagnostics of the formation of levels of narrative competence of an individual]. *Osobystisni ta sytuatyvni determinanty zdorovia* : materialy IV Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (22 lystopada 2019 r.). – *Personal and situational determinants of health: materials of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical Conference (November 22, 2019)*. Vinnytsia : Donetskyi natsionalnyi universytet imeni Vasyliia Stusa. S. 77–81. (in Ukrainian).
3. Hutsol, K. V. (2017). Teoretyko-metodolohichni osnovy doslidzhennia naratyvnoi kompetentnosti osobystosti [Theoretical and methodological foundations of the research of the narrative competence of the individual]. *Aktualni problemy psykholohii* : zb. nauk. pr. *In-tu psykholohii imeni H. S. Kostyuka NAPN Ukrainy. T. II : Psykholohichna hermenevtyka. – Actual problems of psychology: coll. of science Ave. H. S. Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Sciences of Ukraine*. Vol. II: Psychological hermeneutics. Vyp. 10. S. 167–185. (in Ukrainian).

4. Hutsol, S. Yu. (2014). «Syuzhet perekhoda» kak mifologicheskaya forma voploshcheniya lichnostnogo proyekta studencheskoy molodezhi ["The plot of the transition" as a mythological form of the embodiment of the personal project of student youth]. *Aktualni problemy psikhologii : zb. nauk. pr. In-tu psikhologii imeni H. S. Kostyuka NAPN Ukrainy. T. II: Psikhologichna hermenevtyka. – Actual problems of psychology: coll. of science Ave. H. S. Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Sciences of Ukraine. Volume II: Psychological hermeneutics. Vyp. 8. S. 73–82. (in russian).*
5. Hutsol, S. Yu. (2008). Fenomen mody v zerkale semioticheskogo podhoda [The fashion phenomenon in the mirror of the semiotic campaign]. *Visnyk Natsionalnoho tekhnichnoho universytetu Ukrainy «Kyivskiy politekhnichnyi instytut». Filosofiya. Psikhologhiia. Pedagogika : zb. nauk. pr. – Bulletin of the National Technical University of Ukraine "Kyiv Polytechnic Institute". Philosophy. Psychology. Pedagogy. № 3 (24). S. 125–130. (in russian).*
6. Naratyvni psykhotekhnologii (2007). [Narrative psychotechnologies] / N. V. Chepelieva, M. L. Smulson, O. M. Shylovska, S. Yu. Hutsol ; za zah. red. N. V. Chepelievoi. Kyiv : Hlavnuk. 144 s. (Ser. «Psikhologichnyi instrumentarii»). (in Ukrainian).
7. Rozhdestvens'kyy, A. Yu. (2005). Fenomenolohiya tilesnosti u prostori zhyttyevykh perspektyv osobystosti [Phenomenology of corporeality in the space of life perspectives of the individual] : monohrafiya. – Kyiv : Milenium. 294 s. (in Ukrainian).
8. Rudnytska, S. Yu., Hutsol, K. V. (2021). Naratyvna kompetentnist yak vyznachalna skladova komunikativnoi kompetentnosti osobystosti [Narrative competence as a determining component of a person's communicative competence]. *Psikhologichni problemy osobystosti na suchasnomu etapi rozvytku suspilstva. – Psychological problems of the individual at the current stage of the development of society. Zbirnyk materialiv KhI Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii (7-8 kvitnia 2021 r., m. Nizhyn) / za red. M. V. Papuchi. Nizhyn : NDU imeni M. Hohlia. S. 10–16. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/11_conf_zbirn_psicho.pdf#page=11 (in Ukrainian).*
9. Chepelieva, N. V., Rudnytska, S. Yu., Hutsol, K. V. (2021). Diahnostychni instrumentarii vyznachennia naratyvnoi kompetentnosti osobystosti [Diagnostic tools for determining the narrative competence of an individual]. *Tekhnologii rozvytku intelektu. – Intelligence development technologies. T. 5. № 1 (29). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/546 (in Ukrainian).*
10. Chepelieva, N. V., Rudnytska, S. Yu., Hutsol, K. V. (2020). Teoretyko-metodychni osnovy ta strukturno-zmistovi skladovi prohramy treninhu naratyvnoi kompetentnosti osobystosti [Theoretical and methodological foundations and structural and content components of the training program of the narrative competence of the individual] *Aktualni problemy psikhologii: Zb. nauk. Prats Instytutu psikhologii imeni H.S. Kostyuka NAPN Ukrainy. T.2. Psikhologichna hermenevtyka. – Actual problems of psychology: Collection. of science works of the Institute of Psychology named after H.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine. T.2. Psychological hermeneutics. Vyp. 12. S. 113–131. (in Ukrainian).*
11. Damasio, A. (2000). *The Feeling of What Happens : Body, Emotion and the Making of Consciousness.* NY : Harvester. 354 p.
12. Lakoff, G., Johnson, M. *Philosophy in the flesh. The embodied mind and its challenge to Western thought.* NY : Basic Books, 1999. 321 p.
13. Leontiev, D. A., Salikhova, A. (2010). Looking at oneself as inner dialogue. *International Journal for Dialogical Self.* Vol. 4 (2). P. 95–104.
14. Peters, F. (2013). Theories of consciousness as reflexivity. *The Philosophical Forum.* Vol. 44. P. 341–372.

Summary

Rudnytska S. Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of Laboratory of Cognitive Psychology of the G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine

Koliarova A. PhD in Psychology, practical psychologist of the resource center, Kyiv

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF REFLECTING ON THE BODILY EXPERIENCE AS A MEANS OF SELF-ACCEPTANCE

Purpose: To characterize the psychological features of reflecting on the bodily experience as a means of self-acceptance.

Methods: Analysis of psychological literature related to the research problem; comparison, synthesis, and interpretation of conceptual positions; modeling as a method for constructing and analyzing a theoretical model of the individual's bodily experience reflection in the context of self-acceptance, achieved through studying its basic components, levels of formation, and individual's reflective styles.

Research Results: *Within the framework of the psychological-hermeneutic approach, the individual's bodily experience is analyzed as a communicative-semiotic process of forming, organizing, accumulating, and transmitting bodily knowledge and practices. In the process of self-acceptance, bodily experience is primary, providing the coordinate system for the individual's understanding and self-construction, forming the basis for more complex forms of personal experience. Components of bodily experience include: experiencing bodily sensations, forming and developing "bodily images," mastering one's own body and bodily skills. The individual's capacity for self-acceptance is determined by psychological traits such as self-composition, subjective control, meaningful life orientations, and prospective orientation of individual experience. In the context of self-acceptance, reflecting on the bodily experience is viewed as the ability of the individual to provide awareness of the processes of forming personal experience and their foundation. This includes the ability to operate with bodily sensations, integrate various "bodily reactions," and establish methods of bodily self-regulation.*

Originality of the article's results lies in the first-time definition of content and structural features of reflecting on the bodily experience as a factor in individual self-acceptance, criteria, and levels of its formation.

Practical Significance of Research Results: *The defined features of reflecting on bodily experience in the context of personal self-acceptance and characteristics of individual's reflective styles can serve as a basis for further scientific and methodological developments aimed at providing psychological support for personality development in various fields of modern society: education, sports, psycho-corrective and rehabilitation practices.*

Conclusion. *In the context of the issue of self-acceptance, reflecting on the bodily experience combines four interrelated dimensions of bodily awareness and experiences: bodily sensations that the individual is conscious of; the quality of their attention to their own bodily experience; the direction of bodily awareness and experiences; integration processes in the "body-mind" system.*

A three-level model of the individual's bodily experience reflection development has been developed and analyzed. This includes the formation of a constructive reflective style of the individual as a means of self-acceptance, consisting of identification (pre-reflective), interpretive, and meaningful (meta-meaningful) levels. Their specificity is determined by ways of organizing the individual's bodily experience, its textual objectification, methods, and procedures of understanding.

Future research prospects are linked to the development of an effective training environment for the productive reflection on bodily experience in the context of self-acceptance under conditions of prolonged psychologically traumatic life circumstances.

Keywords: *personality; self-acceptance; self-attachment; reflection; self-esteem; body image; bodily experience; psychological correction.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.
Received/Поступила: 28.08.23.