

*К.В. Бондар*  
[yevdokymova@ukr.net](mailto:yevdokymova@ukr.net)

## Дослідження саморефлексії тілесного потенціалу молодої жінки

Bondar K.V. The research of bodily potential self-reflection of young woman / K.V. Bondar // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. – Issue 33. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2016. – P. 47–57.

**К.В. Бондар. Дослідження саморефлексії тілесного потенціалу молодої жінки.** У статті представлено результати дослідження саморефлексії тілесного потенціалу молодої жінки. Тілесність жінки в змістовному аспекті представлена як усвідомлене психічне утворення, об'єктами якого виступають різноманітні тілесні процеси, розпізнані свідомістю жінки. Стверджується, що взаємодія жінки і складної життєвої ситуації, пов'язаної з тілесним досвідом, включає у себе процеси переживання, розуміння, осмислення ситуації в контексті цілісного життєвого шляху, у результаті чого формується нове ставлення у єдності емоційного, когнітивного і поведінкового компонентів, що виражає внутрішню позицію особистості, або позицію по відношенню до життя. Зазначається, що інтеграція тілесного досвіду у суб'єктивну картину життєвого шляху жінки може носити дезадаптивний характер і призводити до трансформації тимчасових і смислових аспектів структури суб'єктивної картини життєвого шляху. Визначено чинники дезадаптивного реагування молодої жінки на тілесний досвід. Проаналізовано феномен тілесності як феномен самосвідомості та джерела самоактивності молодої жінки, її самопрезентації та умов життєпроекування. Зафіксовано відсутність в образі «Я» конструктів, які б указували на роль і місце в структурі самосвідомості «Я» її тілесної складової. Описано результати дослідження саморефлексії тілесного потенціалу за допомогою методики «Опитувальник саморефлексії тілесного потенціалу» А.Ю. Рождественського. Представлено результати дослідження саморефлексії, за якими найбільша кількість респонденток (46,7%) належать до особистісного типу саморефлексії тілесного потенціалу. Для цього типу характерна орієнтація «на себе». Тілесний потенціал безпосередньо інтегрується у «Я»-структуру, стає його іманентною характеристикою, яка ні за яких умов не може бути відділена від «Я».

**Ключові слова:** образ «Я», саморефлексія тілесного потенціалу, ставлення жінки до власної тілесності, тілесна орієнтація, тілесний досвід, тілесність, тіло, феномен тілесності.

**К.В. Бондарь.** Исследование саморефлексии телесного потенциала молодой женщины. В статье представлены результаты исследования саморефлексии телесного потенциала молодой женщины. Телесность женщины в содержательном аспекте представлена как осознанное психическое образование, объектами которого выступают различные телесные процессы, распознанные сознанием женщины. Утверждается, что взаимодействие женщины и сложной жизненной ситуации, связанной с телесным опытом, включает в себя процессы переживания, понимания, осмысления ситуации в контексте целостного жизненного пути, в результате чего формируется новое отношение в единстве эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов, выражает внутреннюю позицию личности, или позицию по отношению к жизни. Отмечается, что интеграция телесного опыта в субъективную картину жизненного пути женщины может носить дезадаптивный характер и приводить к трансформации временных и смысловых аспектов структуры субъективной картины жизненного пути. Определены факторы дезадаптивного реагирования молодой женщины на телесный опыт. Проанализирован феномен телесности как феномен самосознания и источник самоактивности молодой женщины, её самопрезентации и условия жизнепроектирования. Зафиксировано отсутствие в образе «Я» конструкторов, которые бы указывали на роль и место в структуре самосознания «Я» ее телесной составляющей. Описаны результаты исследования саморефлексии телесного потенциала с помощью методики «Опросник саморефлексии телесного потенциала» А.Ю. Рождественского. Представлены результаты исследования саморефлексии, из которых видно, что наибольшее количество респондентов (46,7%) относятся к личностному типу саморефлексии телесного потенциала. Для этого типа характерна ориентация «на себя». Телесный потенциал непосредственно интегрируется в «Я» -структуру, становится его имманентной характеристикой, которая ни при каких условиях не может быть отделена от «Я».

**Ключевые слова:** образ «Я», саморефлексия телесного потенциала, отношение женщины к своей телесности, телесная ориентация, телесный опыт, телесность, тело, феномен телесности.

**Постановка проблеми.** Ставлення молодої жінки до власного тіла сьогодні знає істотних трансформацій, однак, незважаючи на велику кількість спеціальної літератури та видань науково-просвітницького і популярного характеру, у яких багато йдеться про те, як піклуватися про своє тіло, як зменшити чи збільшити вагу, як правильно харчуватися, щоб залишатися здоровою, мало представлено проблематику особистісно-психологічного характеру у відносинах зі своїм «тілесним Я», тому сучасна жінка все сильніше відчуває розірваність між своєю особистістю і власним тілом, що віддаляє її від себе і погіршує за-

гальну картину фізичного, психічного, емоційного і соціального здоров'я.

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

Тілесність жінки в змістовному аспекті являє собою усвідомлене психічне утворення, об'єктами якого виступають різноманітні тілесні процеси (процеси функціонування організму, розпізнані свідомістю жінки), що складають її тілесний досвід; в процесуальному аспекті тілесність, крім нозогнозії як пізнання тілесного досвіду й означення включає осмислення тілесного досвіду (як життєвої ситуації) в контексті цілісного життєвого шляху особистості, формування ставлення особистості до нього, інтеграцію тілесного досвіду (як життєвої події) у суб'єктивну картину життєвого шляху жінки.

Тілесний досвід являє собою досвід життя цілісної особистості жінки; згідно біопсихосоціального підходу особистість як носій психосоматичного єдності переживає й осмислює тілесний досвід як життєву ситуацію та інтегрує його у суб'єктивну картину життєвого шляху. Взаємодія жінки і складної життєвої ситуації, пов'язаної з тілесним досвідом, включає у себе процеси переживання, розуміння, осмислення ситуації в контексті цілісного життєвого шляху, у результаті чого формується нове ставлення в єдності емоційного, когнітивного і поведінкового компонентів, що виражає внутрішню позицію особистості, або позицію по відношенню до життя.

Процес інтеграції тілесного досвіду в суб'єктивну картину життєвого шляху є специфічним для різного тілесного досвіду. Інтеграція тілесного досвіду в суб'єктивну картину життєвого шляху жінки може носити дезадаптивний характер і призводити до трансформації тимчасових і смислових аспектів структури

суб'єктивної картини життєвого шляху (тимчасової орієнтації, часової перспективи, тимчасових установок, оцінки сьогодення, подієвої насиченості і свідомості життя). Чинниками дезадаптивного реагування на тілесний досвід є: криза ідентичності особистості, пов'язана з рольовим змішанням, зниження або надмірна виразність рефлексивних процесів, зниження життєстійкості і самодетермінованості.

Аналіз феномена тілесності як феномена самосвідомості та джерела самоактивності молодой жінки, її самопрезентації та умови життєпроекування дозволяє зафіксувати відсутність в образі «Я» конструктивів, які б указували на роль і місце в структурі самосвідомості «Я» її тілесної складової. У тих нечисленних випадках, коли поняття тілесності вводиться в контекст пояснення природи і сутності «Я», тілесність виконує допоміжну роль в інтерпретації особливостей поведінки, як правило, у випадках знаходження жінки в незвичних ситуаціях або обмеження її можливостей у зв'язку з дефектами фізичної організації.

**Аналіз останніх досліджень.** Методологічною основою нашого дослідження стали: загальнопсихологічні концепції життєвого шляху особистості (К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, М.Й. Боришевський, Ш. Бюлер, Є.І. Головаха, Г.С. Костюк, Н.А. Логінова, С.Л. Рубінштейн, Л.В. Сохань, Т.М. Титаренко), а також її професійного шляху (Д.І. Іващенко, Є.О. Клімов, А.М. Кухарчук, Н.В. Самоукіна, Б.О. Федоришин, П.А. Шавір); концепція діяльнісного опосередкування особистісного розвитку (О.М. Леонтьєв, С.Д. Максименко, А.В.чПетровський); положення про співвідношення і взаємозв'язок природних і соціальних чинників розвитку особистості та її власної активності (Г.С. Костюк, Б.Ф. Ломов, В.С. Мерлін, В.М. Русалов, О.В. Шорохова), дослідження психологічних механізмів саморегуляції поведінки, виконані у контексті теорії психології тілесності (А.Н. Дорожевець, А. Лоуен, В.Н. Нікітін, В.В. Ніколаєва, В.А. Подорога, Є.Т. Соколова, П.Д. Тищенко, А.Ш. Тхостов) та ін.

Серед джерел, що ініціювали виокремлення психології тілесності як окремої галузі, нами проаналізовано погляди (О.Бурова, Л.М. Газнюк, Л.В. Жаров, М.М. Кісільов, П.Д. Тищенко, Е.С. Язвінська), психосоматика, патопсихологія та тілесно-орієнтована психотерапія (Б.С. Братусь, Б.В. Зейгарнік, А.Н. Дорожевець, П.В. Каменченко, Є.С. Креславський, М.О. Мдівані, В.Н. Нікітін, О.Л. Романова, Г.Є. Рупчев, О.Т. Соколова), загальна та історична психологія (Я.І. Українцев, В.А. Шкуратов), соціальна пси-

хологія (М.С. Андріанов, В.А. Барабанщиков, О.О. Бодальов, І.С. Кон, В.Н. Панфьоров), дошкільна та спортивна психологія (В.В. Клименко, С. Мягкова, Я.Л. Пономарчук, Г.С. Туманян, Є.В. Суботський), а також поодинокі публікації з галузі вікової та педагогічної психології (В.Н. Куніцина, З.Н. Лук'янова, О.Я. Чебикін).

**Мета статті:** представити результати дослідження саморефлексії тілесного потенціалу молодої жінки.

**Виклад основного матеріалу.** З метою вивчення тілесності як елементу самосвідомості особистості та функціонального органу реалізації нею власних можливостей у просторі актуальних та майбутніх життєвих відносин проведено дослідження саморефлексії тілесного потенціалу за допомогою методики «Опитувальник саморефлексії тілесного потенціалу» А.Ю. Рождественського.

Вибірку склали 120 жінок віком від 20 до 35 років різного соціального статусу, сімейного стану, рівня освіти.

Методика представляє собою опитувальник, який складається з 23 питань (2 з яких контрольні (9А і 13А), таблиці переводу сирих балів у стени та ключа. На бланку питання опитувальника представлені протилежними висловлюваннями. Між ними розташовується шкала від 3 до 0, за якою необхідно оцінити те чи інше висловлювання. Респонденткам пропонується обрати одне з двох протилежних тверджень, яке, на їх думку, найбільше відповідає дійсності, і позначити однією з цифр – «1», «2», «3» – залежно від того, якою мірою вона впевнена у своєму виборі, або «0», якщо обидва твердження однаково вірні.

При підрахуванні сирих балів користуються шкалою переводу обраних респондентками цифр у бали, вказані у табл. 1.

*Таблиця 1*  
*Перевод обраних респондентом цифр у бали*

Бланк	3	2	1	0	1	2	3
Бали	1	2	3	4	5	6	7

У цій методиці автором виокремлено 6 факторів. У табл. 2 наведено фактори та відповідні їм питання опитувальника.

*Таблиця 2*  
**Фактори та відповідні їм питання**

Фактори	Відповідні питання опитувальника
I	11, 12, 14, 15, 16, 17, 21
II	18, 19, 20, 21

III	3, 4, 8, 9
IV	5, 6, 14
V	1, 2, 7
VI	10, 13

Але, як вказує сам автор, вихідна структура факторної матриці мала обмеження, й у зв'язку з недостатніми показниками внутрішньої узгодженості IV, V, VI факторів, цілком виправданним є використання неповної версії опитувальника (21 запитання), зокрема за винятком питань, що потребують додаткового, деталізованішого і поглибленого аналізу, а використання його скороченого варіанта – тих показників, які розташувалися у просторі перших трьох факторів. Перетворення первинних («сирих») даних у стандартну шкалу (стени) здійснюється лише за кількісними показниками змінних, виокремлених із дослідницькою метою трьох перших факторів.

У табл. 3 наведено первинні дані та їх еквіваленти у стенах.

Таблиця 3

**Первинні дані (а) та їх стандартизовані еквіваленти (б) за шкалами (факторами) опитувальника СТП вибірки**

Жінки							
Фактори							
I		II		III		Загальний показник	
а	б	а	б	а	б	А	б
7-9	1	4-5	1	4-10	1	15-31	1
10-11	2	6-7	2	11-12	2	32-36	2
12-16	3	8-12	3	13-14	3	37-44	3
17-20	4	13-16	4	15-16	4	45-54	4
21-27	5	17-19	5	17-18	5	55-63	5
28-32	6	20-22	6	19-21	6	64-71	6
33-36	7	23-24	7	22-25	7	72-80	7
37-39	8	25-26	8	26-27	8	81-86	8
40-49	9	27-28	9	28	9	87-105	9

У загальному вигляді, за смислом змінних, що увійшли до I фактора, останній можна позначити як такий, що відбиває конформний (орієнтація на іншого) рівень ставлення особистості до власних тілесних можливостей як чинника, з яким пов'язується головним чином місце у соціумі і можливість соціального зрос-

тання. Відповідно до цього, лівий полюс шкали вказує на особистість, яка не обтяжує себе роздумами щодо ролі тілесних можливостей у теперішньому і майбутньому соціальному статусі, і, навпаки, правий полюс свідчить про пряму протилежність зазначеному.

Фактор II відбиває особистісний рівень ставлення до власних тілесних можливостей (орієнтація на себе) і може бути проінтерпретований як конструктивно-ціннісний, або такий, що поєднує можливість досягнення перспективних життєвих цілей у безпосередньому зв'язку з можливостями «Я» цілісної психотілесної істоти. Низькі бали за цією шкалою свідчать про недостатній рівень інтегрованості і цілісності в «образі Я» тілесної компоненти, відтак, і про роздвоєність «Я» як психофізіологічної цілісності.

Усвідомлення тіла як натурального об'єкта, що може заважати чи просто перешкоджати потоку життєдіяльності (орієнтація на тут і тепер – результат), тобто тіла як заданої умови існування, складає зміст III фактора. Відповідні полюси цього фактора можуть бути протлумачені через нейтральність, що може бути збережена (лівий полюс) чи порушена (правий полюс), разом з тим й обмежена виключно рамками фізичної залежності.

У зв'язку з недостатніми показниками внутрішньої узгодженості решти факторів, інтерпретацію IV, V, VI факторів автор вважає тут завчасною.

Інтерпретація отриманих даних відбувається відповідно з **ключем:**

1-3 стени – вітальний тип саморефлексії тілесного потенціалу;

3-6 стенив – конформний тип саморефлексії тілесного потенціалу;

6-9 стенив – особистісний тип саморефлексії тілесного потенціалу.

Результати проведеного дослідження саморефлексії тілесного потенціалу за методикою СТП представлено у табл. 4.

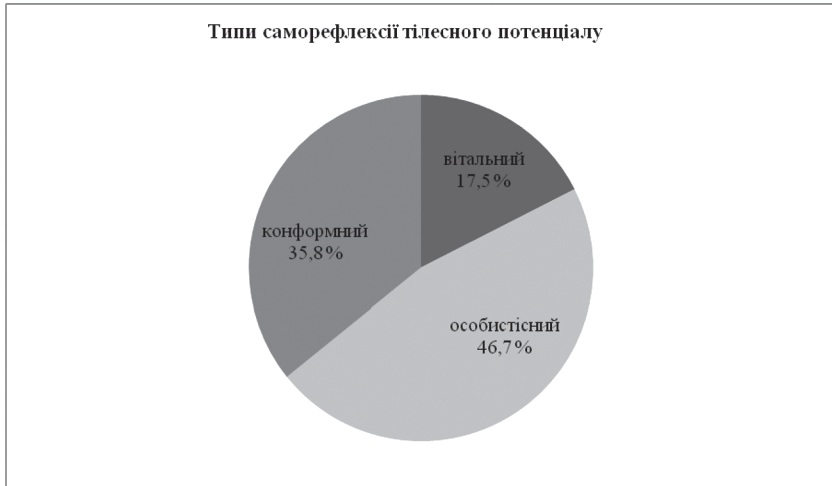
*Таблиця 4*

**Типи саморефлексії тілесного потенціалу молоді жінки  
(N = 120)**

Тип саморефлексії	Кількість	
	осіб	%
вітальний	21	17,5

особистісний	56	46,7
конформний	43	35,8
$\Sigma$	120	100

Наочно відсоткове співвідношення типів саморефлексії представлено на рис. 1.



*Рис. 1. Співвідношення типів саморефлексії тілесного потенціалу*

З представлених даних видно, що найбільша кількість респонденток (46,7%) належить до **особистісного типу** саморефлексії тілесного потенціалу. Для цього типу характерна орієнтація «на себе». Тілесний потенціал безпосередньо інтегрується у «Я»-структуру, стає його іманентною характеристикою, яка ні за яких умов не може бути відділена від «Я». Конструктивно-ціннісний рівень ставлення до власних тілесних можливостей поєднує можливість досягнення перспективних життєвих цілей у безпосередньому зв'язку з можливостями «Я» як цілісної психотілесної істоти.

35,8% респонденток відносяться до **конформного типу** саморефлексії тілесного потенціалу. Для цього типу характерна орієнтація «на іншого», рівень ставлення до власних тілесних можливостей як чинника, з яким пов'язується головним чином місце у соціумі і можливість соціального зростання. Представниці цього типу сприймають своє тіло як інструмент, ціннісний статус якого обмежується існуючими у соціумі (культури) уяв-



леннями, з одного боку, та природними можливостями людини – з іншого. Запозичений у соціумі критерій стає ведучим каналом категоризації тілесності, яка не розповсюджується на уявлення досліджуваних про власне «Я».

Найменша кількість респонденток (17,5%) відноситься до **вітального типу** саморефлексії тілесного потенціалу. Для цього типу характерна орієнтація на «тут і тепер», усвідомлення тіла як натурального біологічного об'єкта, фактора, що може заважати чи просто перешкоджати потоку життєдіяльності, тобто тіла як заданої умови існування.

**Висновки.** За результатами дослідження серед респонденток переважає особистісний тип саморефлексії тілесного потенціалу (46,7%), але сумарно конформний та вітальний типи складають більший відсоток опитуваних (53,3%), тобто можна стверджувати, що за результатами дослідження для жінок віком від 20 до 35 років характерний недостатній рівень сформованості саморефлексії тілесного потенціалу. Недооцінка феномена тілесності, а саме усвідомлення можливості самовиявлення як тілесної істоти, часто призводить до закріплення викривлених уявлень про роль тілесності в успішності досягнення особистістю життєвих цілей, а отже, і можливості її саморозвитку та самовдосконалення. Відсутність чи недостатність досвіду саморефлексії власного тілесного потенціалу призводить до створення життєвих проєктів, які не мають належної чіткості, стабільності та структурованості. Отримані дані підтверджують актуальність подальших досліджень феномена тілесності, що дозволить створити продуктивні психологічні засоби актуалізації механізму саморегуляції поведінки та діяльності людини.

#### Список використаних джерел

1. Анцыферова Л.И. Общественно-исторический характер телесного бытия человека / Л.И. Анцыферова // Биология человека и социальный прогресс. – Пермь, 1982. – С. 89–96.
2. Беседа с профессором А.Ф. Лосевым // Вопросы философии. – 1984. – №1. – С. 144–149.
3. Бурова О. Метафізика зору: про діалог речового й тілесного / О. Бурова // Філософська думка. – 1998. – №3. – С. 16–33.
4. Интенциональность и текстуальность. Философская мысль Франции XX века. – Томск : Водолей, 1998. – 30 с.
5. Лосев А.Ф. История античной эстетики (ранняя классика) / А.Ф. Лосев. – М. : Высшая школа, 1963. – 583 с.

6. Лосский Н.О. Учение о перевоплощении. Интуитивизм / Н.О. Лосский. – М. : Прогресс, 1992. – 208 с.
7. Рождественський А.Ю. Феноменологія тілесності у просторі життєвих перспектив особистості : Монографія / А.Ю. Рождественський. – К. : Міленіум, 2005. – 294 с.
8. Соловьев В.С. Оправдание добра. Нравственная философия / В.С. Соловьев // Собр. соч. В.С. Соловьева. – СПб. : Издательство Товарищества «Общественная польза», 1993. – Т.7. – 677 с.
9. Тищенко П.Д. «Дано мне тело...» / П.Д. Тищенко // Человек. – 1990. – №3. – С. 41–49.
10. Шкуратов В.А. Историческая психология / В.А. Шкуратов. – Ростов-на-Дону: «Город N», 1994. – 288 с.

#### **Spysok vykorystanyh dzherel**

1. Ancyferova L.I. Obshchestvenno-istoricheskij harakter telesnogo bytiya cheloveka / L.I. Ancyferova // Biologiya cheloveka i social'nyj progress. – Perm', 1982. – S. 89–96.
2. Beseda s professorom A.F. Losevym // Voprosy filosofii. – 1984. – №1. – S. 144–149.
3. Burova O. Metafizika zoru: pro dialog rechovogo j tilesnogo / O. Burova // Filosofs'ka dumka. – 1998. – №3. – S. 16–33.
4. Intencional'nost' i tekstual'nost'. Filosofskaya mysl' Francii HKH veka. – Tomsk : Vodolej, 1998. – 30 s.
5. Losev A.F. Istoriya antichnoj ehstetiki (rannaya klassika) / A.F. Losev. – M. : Vysshaya shkola, 1963. – 583 s.
6. Losskij N.O. Uchenie o perevoploshchenii. Intuitivizm / N.O. Losskij. – M. : Progress, 1992. – 208 s.
7. Rozhdestvens'kij A.YU. Fenomenologiya tilesnosti u prostori zhittevih perspektiv osobistosti: Monografiya // A.YU. Rozhdestvens'kij. – K. : Milenium, 2005. – 294 s.
8. Solov'ev V.S. Opravdanie dobra. Nravstvennaya filosofiya / V.S. Solov'ev // Sobr. soch. V.S. Solov'eva. – SPb. : Izdanie Tovarishchestva «Obshchestvennaya pol'za», 1993. – Т.7. – 677 s.
9. Tishchenko P.D. «Dano mne telo...» / P.D. Tishchenko // chelovek. – 1990. – №3. – S. 41–49.
10. Shkuratov V.A. Istoricheskaya psihologiya / V.A. Shkuratov. – Rostov-na-Donu : «Gorod N», 1994. – 288 s.

**K.V. Bondar. The research of bodily potential self-reflection of young woman.** The article presents the results of a study of self-reflection of young woman's bodily potential. Women corporeality in meaningful aspect

is presented as a conscious mental education, and various bodily processes recognized by unconscious woman are its objects. It is emphasized that the interaction of women and difficult life situation is related to personal experiences, it includes the processes of experience, understanding, understanding of the situation in the context of a holistic way of life, resulting in a new attitude in the unity of emotional, cognitive and behavioral components, expresses the internal position of the person or stance towards life. It is noted that the integration of body experience in the subjective picture of the way of life of women can wear maladaptive character and leads to the transformation of temporal and semantic aspects of the structure of subjective picture of life. It analyzes the phenomenon of corporeality as a phenomenon of self-consciousness and a source of a young woman's self-activity, her self-presentation and conditions of life projection. The absence of constructs in the form of "Me", which would point to the role and place in the structure of "Me" self-consciousness its physical component is noted. The results of the study of bodily potential self-reflection through the technique "bodily potential self-reflection questionnaire" by A.Y. Rozhdestvenskyi are described. The results of the study of self-reflection are presented. According to the results the greatest number of respondents (46.7%) belongs to the type of personal self-reflection of bodily capacities. The orientation "to oneself" is characteristic for this type. Body potential is directly integrated into the "Me" -structure, becomes its inherent characteristic that under no circumstances can be separated from the "Me".

**Key words:** image of "Me", the self-reflection of bodily capacity, the ratio of women to their physicality, bodily orientation, bodily experience, physicality, the body, the phenomenon of corporeality.

*Received February 06, 2016*

*Revised March 22, 2016*

*Accepted April 16, 2016*