

## АНОТАЦІЯ

**Сілютіна О.М. Регулятивні чинники розвитку тілесного інтелекту особистості. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. – Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Харків, 2021.

Дисертація присвячена вивченню регулятивних чинників, що сприяють розвитку тілесного інтелекту особистості, перевірці ефективності тренінгової моделі його розвитку.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що в роботі: *вперше:*

- представлено та описано структуру психологічної тілесності особистості з урахуванням місця у ній тілесного інтелекту;

- виявлено низку регулятивних предикторів компонентів тілесного інтелекту особистості, до яких увійшли стильові особливості саморегуляції, самоствавлення особистості, копінг-стратегії та особливості вольового контролю за дією;

*розширено уявлення про:*

- специфіку зв'язку тілесного інтелекту і тілесної усвідомленості зі ставленням до здоров'я особистості;

*вдосконалено:*

- методичні засоби психологічної діагностики тілесного інтелекту та тілесної усвідомленості особистості;

- засоби розвитку тілесного інтелекту особистості через впровадження тренінгової програми «Body revolution»;

*дістали подальшого розвитку:*

- наукові уявлення про тілесний інтелект особистості як компонент функціонування і розвитку її психологічної тілесності.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості:

використання практичними психологами, соціальними працівниками, психотерапевтами, коучами, викладачами, працівниками соціальної сфери результатів дослідження у цілеспрямованих впливах, спрямованих на розвиток тілесності людини; використання запропонованих та апробованих методики діагностики тілесного інтелекту та методики діагностики тілесної усвідомленості, а також комплексної програми «Body Revolution» у практичній діяльності фахівців, спрямованій на розвиток показників тілесності та тілесного інтелекту особистості; застосування результатів дослідження та апробованих методичних розробок у закладах освіти, професійних спільнотах в профілактичній роботі, спрямованій на розвиток тілесного здоров'я та подолання негативних впливів сучасного суспільства й ритму життя.

За результатами проведеного в дисертації теоретичного аналізу підходів до проблеми дослідження можемо підсумувати, що тілесний інтелект є важливою складовою в усвідомленні власного «Я» та в досягненні задоволення в житті та діяльності, в успішній самореалізації. Проблема тілесності, тривалий час виступаючи предметом наукових досліджень, відображає багатогранну систему зв'язків особистості та суспільства, підкреслюючи унікальність особистості як одночасно і біологічного і соціокультурного феномену. Тіло людини розглядається не просто як природна, анатомо-фізіологічна даність, а як складний і мінливий соціальний конструкт.

Тілесність особистості аналізується з точки зору ряду феноменів – Я-концепції, тілесного Я, образу тіла, тілесного локусу контролю, тощо. «Тілесне Я» виступає «компонентом Я-концепції, який відповідає за когнітивний і емоційний супровід тілесного функціонування, забезпечує його регулятивний ефект, що реалізується в процесі внутрішнього діалогу з тілесним Я, із самим собою про тіло». Сукупність усіх характеристик, які включають в себе поняття «тіло», «тілесність», «образ тіла», «тілесне Я», «тілесна свідомість», «усвідомлення свого тіла», що описують різні

соматичні і психосоматичні аспекти особистості, рівень їх усвідомленості та розвиненості у людини, можна звести до інтегрованого поняття «тілесний інтелект».

Визначено співвідношення понять тілесний інтелект, інтелект, соціальний та емоційний інтелект. Якщо поняття «інтелект» означає сукупність розумових здібностей, соціальний інтелект – здатність людини розуміти поведінку власну та інших людей, емоційний інтелект – це здатність розуміти власні та чужі емоції, то тілесний інтелект можна розглядати як сукупність знань про тіло та його природу, тілесні навички та здібності людини, як тонка рефлексія, диференціація у своєму тілі різних модальностей – візуальних, слухових, тактильних, нюхових, смакових, больових відчуттів, дихання, серцебиття, напруження та розслаблення м'язів тощо, розуміння природи та причин змін цих модальностей, і використання цієї здатності в підвищенні рівня культури власне тілесного, особистісного (в тому числі сексуально-статевого) та соціального буття індивіда.

У результаті теоретичного аналізу було встановлено, що становлення тілесного інтелекту обумовлене низкою чинників, що мають двосторонній системний зв'язок. Тілесний інтелект особистості формується під впливом: 1) самоствавлення особистості; 2) гендерної ролі особистості, проявів її сексуальності та специфіки її сексуальності; 3) регуляторних структур особистості – саморегуляції, вольової регуляції поведінки, планування діяльності, цілепокладання та рівня домагань, тощо; 4) оцінки власної зовнішності та самого себе, формування іміджу власного «Я» на основі різнорівневої системи соціальних контактів; 5) особливостей перебігу когнітивних процесів та емоційного реагування на оточуюче середовище; 6) різних аспектів ставлення до свого здоров'я та його об'єктивної й суб'єктивної оцінки.

Для вивчення структури та регулятивних чинників формування тілесного інтелекту особистості запропоновано комплекс діагностичних методик, що спрямовані на дослідження параметрів самоствавлення,

саморегуляції, образу тіла, тілесного локусу Я, ставлення до здоров'я та тіла, а також стильової саморегуляції, вольового контролю, копінг-стратегій. Також, до переліку діагностичних засобів включено авторські опитувальники для дослідження тілесної усвідомленості та тілесного інтелекту.

За результатами емпіричного дослідження було визначено факторну структуру психологічної тілесності особистості. Показано, що перший фактор утворений показниками міжособистісного тілесного інтелекту, інтернального тілесного локусу контролю, самопочуття, тілесної саморегуляції та самосприйняття, що вказує на те, що саме міжособистісний компонент тілесного інтелекту є ключовою розумовою здатністю особистості, яка пов'язана з психосоматичними феноменами нормального функціонування та більшістю параметрів оптимальної тілесності. Другий фактор утворений показниками обізнаності, сексуальності, самопочуття і задоволеності тілом та розкриває сутність тілесної чуттєвості та чутливості, пов'язаних із високою мірою обізнаності про тіло. Третій фактор утворений показниками внутрішньособистісного тілесного інтелекту та саморегуляції у структурі тілесності. Показано, що тілесна усвідомленість, уміння чути сигнали тіла, розуміння особистих обмежень і можливостей, самосприйняття, образ тіла більшою мірою пов'язаний із вмінням регулювати функціонування власного тіла.

У результаті кореляційного аналізу визначено позитивний зв'язок ставлення до здоров'я із усіма компонентами тілесного інтелекту. Крім того, було показано, що курці мають нижчі показники тілесного інтелекту.

У результаті множинного регресійного аналізу було виявлено низку регулятивних детермінант тілесного інтелекту, серед яких найбільш значущими є самоповага, очікуване ставлення, гнучкість саморегуляції, копінг аналізу проблемної ситуації, вольовий контроль у плануванні діяльності.

Здійснений аналіз науково-практичних підходів до розвитку тілесного інтелекту засвідчив актуальність даної проблеми в актуальних тенденціях

психологічної науки і практики. Нами розроблено та апробовано комплексну програму розвитку тілесного інтелекту особистості «Body Revolution», спрямовану на розвиток тілесності особистості, покращення комунікації особистості зі своїм тілом, формування навичок управління тілесними процесами, концентрації та розслаблення, тощо. Реалізація програми передбачала проходження учасниками ряду модулів, направлених на формування тілесної компетентності, саморегуляції, підвищення прийняття сексуальності власної тілесності. Програма також враховувала результати емпіричного дослідження, за якими на тілесний інтелект позитивно впливають регулятивні навички особистості. Саме тому у зміст програми було враховано блок занять з розвитку здатності до саморегуляції.

Результати апробації даної програми засвідчили її ефективність. Зокрема, за підсумками проходження тренінгу у учасників підвищився рівень тілесного інтелекту, сприйняття власного тіла, що набуло ознак вагомого регулятора життєдіяльності, сексуальності як аспекту тілесності, саморегуляції особистості у сфері тілесного функціонування. Досліджувані стали більше спроможними до саморегуляції своєї поведінки, набули ознак кращого самоствавлення, більш оптимального ставлення до свого здоров'я, вираженості його емоційного та соціального аспектів. Їх сприйняття тілесності покращилося, а навички збереження свого здоров'я підвищилися.

**Ключові слова:** тілесний інтелект, тілесна усвідомленість, психологічна тілесність, самоствавлення, образ тіла, саморегуляція, ставлення до здоров'я, курці, саморегуляція, вольовий контроль, копінг-стратегії.

## **ABSTRACT**

***Siliutina O.M. Regulatory factors in the development of bodily intelligence of the individual. – Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.***

Dissertation for the degree of a Doctor of Philosophy in specialty 053 Psychology. – V.G. Korolenko Poltava National Pedagogical University, H.S.

Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv, 2021.

The dissertation is devoted to the study of factors contributing to the development of bodily intelligence of the individual, to test the effectiveness of the training model of its development.

The scientific novelty of the obtained results is that in the work:  
for the first time:

- presented and described the structure of the psychological corporeality of the individual, taking into account the place of bodily intelligence in it;

- revealed a number of regulatory predictors of the components of bodily intelligence of the individual, which included stylistic features of self-regulation, self-attitude, coping strategies and features of volitional control over action;

expanded understanding of:

- the specifics of the connection of bodily intelligence and bodily awareness with the attitude to the health of the individual;

improved:

- methodical means of psychological diagnostics of bodily intelligence and bodily awareness of personality;

- means of developing the bodily intelligence of the individual through the implementation of the training program "Body revolution";

received further development:

- scientific ideas about the bodily intelligence of the individual as a component of the functioning and development of his psychological corporeality.

The practical significance of the obtained results lies in the possibility: use by practical psychologists, social workers, psychotherapists, coaches, teachers, social workers of research results in purposeful influences aimed at the development of the human body; use of the offered and tested methods of diagnostics of bodily intelligence and the complex program «Body Revolution» in practical activity of experts directed on development of indicators of corporality and bodily intelligence of the person; application of research results and tested methodological developments in educational institutions, professional communities

in preventive work aimed at the development of physical health and overcoming the negative effects of modern society and the rhythm of life.

According to the results of the theoretical analysis of the approaches to the problem of research conducted in the dissertation, we can conclude that bodily intelligence is an important component in the awareness of one's own «I» and in achieving satisfaction in life and activity, in successful self-realization. The problem of corporeality, having long been the subject of scientific research, reflects the multifaceted system of connections between the individual and society, emphasizing the uniqueness of the individual as both a biological and sociocultural phenomenon. The human body is considered not just as a natural, anatomical and physiological fact, but as a complex and changing social construct.

The corporeality of the individual is analyzed in terms of a number of phenomena – self-concept, bodily self, body image, bodily locus of control, and so on. The «bodily self» is «a component of the self-concept, which is responsible for the cognitive and emotional support of bodily functioning, provides its regulatory effect, which is realized in the process of internal dialogue with the bodily self, with oneself about the body.» The set of all characteristics that include the concepts of «body», «corporeality», «body image», «bodily self», «bodily consciousness», «awareness of his body», describing various somatic and psychosomatic aspects of personality, the level of their awareness and development in humans, can be reduced to an integrated concept of «bodily intelligence».

The correlation of the concepts of bodily intelligence, intelligence, social and emotional intelligence is determined. If the term «intelligence» means a set of mental abilities, social intelligence – the ability to understand their own behavior and the behavior of others, emotional intelligence – is the ability to understand their own and others' emotions, then bodily intelligence can be considered as a set of knowledge about the body and its nature. human abilities, such as subtle reflection, differentiation in the body of different modalities – visual, auditory, tactile, olfactory, taste, pain, breathing, heartbeat, muscle tension and relaxation, etc., understanding the nature and causes of changes in these modalities, and using

this ability in raising the level of culture of the actual physical, personal (including sexual) and social existence of the individual.

As a result of theoretical analysis it was found that the formation of bodily intelligence is due to a number of factors that have a two-way systemic relationship. The bodily intelligence of the individual is formed under the influence of: 1) self-attitude of the individual; 2) the gender role of the individual, the manifestations of his sexuality and the specifics of his sexuality; 3) regulatory structures of personality – self-regulation, volitional regulation of behavior, activity planning, goal setting and level of claims, etc.; 4) assessment of one's own appearance and oneself, formation of one's own «I» image on the basis of a multilevel system of social contacts; 5) features of cognitive processes and emotional response to the environment; 6) various aspects of attitude to one's health and its objective and subjective assessment.

At the same time, the problem of scientific comprehension of the factors of formation of bodily intelligence of the personality requires further research, which is presented in the second section of the work.

To study the structure and regulatory factors of the formation of bodily intelligence of the individual proposed a set of diagnostic techniques aimed at studying the parameters of self-attitude, body image, bodily locus of Self, attitude to health and body, as well as stylistic self-regulation, volitional control, coping strategies . Also, the list of diagnostic tools includes author's questionnaires for the study of bodily awareness and bodily intelligence.

According to the results of empirical research, the factor structure of the psychological corporeality of the individual was determined. It is shown that the first factor is formed by indicators of interpersonal bodily intelligence, internal bodily locus of control, well-being, bodily self-regulation and self-perception, which indicates that the interpersonal component of bodily intelligence is a key mental ability of personality associated with the optimal corporeality. The second factor is formed by indicators of awareness, sexuality, well-being and satisfaction with the body and reveals the essence of bodily sensibility and sensitivity



associated with a high degree of awareness of the body. The third factor is formed by indicators of intrapersonal bodily intelligence and self-regulation in the structure of corporeality. It is shown that body awareness, the ability to hear the signals of the body, understanding of personal limitations and opportunities, self-perception, body image are more related to the ability to regulate the functioning of one's own body.

Correlation analysis has identified a positive relationship between health and all components of bodily intelligence. In addition, smokers have been shown to have lower levels of physical intelligence.

As a result of multiple regression analysis, a number of regulatory determinants of bodily intelligence were identified, among which the most significant are self-esteem, expected attitude, flexibility of self-regulation, coping analysis of the problem situation, volitional control in planning activities.

The analysis of scientific and practical approaches to the development of bodily intelligence showed the relevance of this problem in current trends in psychological science and practice. We have developed and tested a comprehensive program for the development of bodily intelligence of the individual «Body Revolution», aimed at developing the physicality of the individual, improving communication between the individual and his body, developing skills to control bodily processes, concentration and relaxation, and more. The implementation of the program involved participants in a number of modules aimed at the formation of bodily competence, self-regulation, increasing the acceptance of the sexuality of their own corporeality. The program also took into account the results of empirical research, according to which bodily intelligence is positively affected by regulatory skills of the individual. That is why the content of the program took into account a block of classes on the development of the ability to self-regulation.

The results of testing this program proved its effectiveness. In particular, as a result of the training, the participants increased the level of bodily intelligence, perception of their own body, which acquired the features of a significant regulator

of life, sexuality as an aspect of corporality, self-regulation of personality in the field of bodily functioning. The subjects became more capable of self-regulation of their behavior, acquired signs of better self-esteem, more optimal attitude to their health, the expression of its emotional and social aspects. Their perceptions of physicality have improved and their health skills have improved.

**Key words:** bodily intelligence, bodily awareness, psychological corporality, self-esteem, body image, self-attitude, health attitudes, smokers, self-regulation, volitional control, coping strategies.

## СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### *Наукові праці, в яких опубліковані основні результати дослідження*

1. Сілютіна О.М. До проблеми визначення сутності тілесного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. Полтава; Київ, 2019. № 1 (15). С.171–181. URL: <http://doi.org/10.5281/zenodo.2560040>

2. Сілютіна О.М. Дослідження чинників формування тілесного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. Полтава; Київ, 2021. № 1 (19). С.170–183. URL: <http://doi.org/10.33989/2226-4078.2021.1.227221>

3. Сілютіна О.М. Дослідження показників тілесного інтелекту особистості. *Технології розвитку інтелекту*. Київ, 2021. Т. 5, № 1 (29). URL: <https://psytir.org.ua/>

4. Сілютіна О.М. Динаміка показників образу власного тіла та самоствавлення в учасників програми «Body Revolution». *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. Budapest, 2021. IX (98), Issue: 247, С.65–69.

URL: [http://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/ped\\_psy\\_ix\\_247\\_98.pdf](http://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/ped_psy_ix_247_98.pdf)

### *Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації*

5. Сілютіна О.М. Теоретичні підходи до розуміння сутності тілесного інтелекту. *Проектування позитивного життєвого простору особистості* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 18 – 19 квіт. 2019 р.) / [упоряд. О. І. Березан]. Полтава, 2019. С.118–120.

6. Сілютіна О.М. Характеристика змін самоствавлення в учасників програми «Body Revolution». *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин* : матеріали XIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Кам'янець-Подільський, 23 квіт. 2021 р.). Кам'янець-Подільський, 2021. С.36–40.

7. Сілютіна О.М. Динаміка показників саморегуляції у учасників програми «Body Revolution». *Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 19-20 лютого 2021 р.). Одеса, 2021. С.26–30.

8. Сілютіна О.М. Дослідження особливостей емоційного благополуччя та соціального здоров'я як аспектів тілесного інтелекту особистості. *Сучасні досягнення вітчизняних вчених у галузі педагогічних та психологічних наук* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 5-6 берез. 2021 р.). Київ, 2021. С.51–55.

9. Сілютіна О.М. Корекція постави тіла та поліпшення психофізичного стану. *Харківський осінній марафон психотехнологій* : міжрегіон. наук.-практ. конф. (м. Харків, 31 жовт. 2020 р.). Харків, 2020. С. 34–35.