

УДК: 159.923.2

Сілютіна Олена Миколаївна, аспірантка кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

e-mail: silyutina@gmail.com

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ТІЛЕСНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

Анотація

Стаття містить виклад теоретичного аналізу специфіки феномену тілесного інтелекту особистості. Проаналізовано систему чинників формування тілесного інтелекту особистості – самоствавлення, гендерних ролей особистості та її сексуальності, регуляторних, когнітивних та емоційних структур особистості, оцінки власної зовнішності та образу свого тіла, ставлення до здоров'я і його суб'єктивної оцінки.

Описано процедуру та методичні засади вивчення проявів тілесного інтелекту особистості. Представлено результати емпіричного дослідження специфіки самоствавлення, саморегуляції, ставлення до здоров'я та вираженості його емоційного і соціального компонентів. Проаналізовано результати факторного аналізу сукупності емпіричних даних, що дало можливість виявити тенденції прояву тілесного інтелекту особистості. Встановлено, що образ тіла виступає як системотворюючий чинник формування системи самоствавлення особистості; тілесний інтелект виступає як сукупність сприйняття свого тіла, сексуальності та актуального самопочуття; втрата інтересу до себе та свого тіла є наслідком переживання вини чи необхідності самообмеження; емоційне реагування на сферу тілесності залежить від успішності саморегуляції людини; компетентність та саморегуляція як складники тілесного інтелекту утворюють нерозривну єдність; сексуальність як аспект тілесного інтелекту особистості є соціально обумовленою та залежить від системи стосунків особистості; незалежність та

самодостатність виступають вагомими чинниками соціального здоров'я особистості, тощо.

Ключові слова: тілесний інтелект, тілесна усвідомленість, самоствавлення, образ тіла, сексуальність, саморегуляція, тілесна компетентність, тілесність.

Olena Siliytina, student, Department of psychology and pedagogy, Poltava National Pedagogical University (Poltava, Ukraine)

PERSONALITY'S CORPOREALITY INTELLIGENCE INDICATORS RESEARCH

Summary

The article contains a personality's corporeality intelligence phenomenon specifics theoretical analysis statement. The article presents the personality's corporeality intelligence shaping factors - self-assessment, gender roles of the individual and his sexuality, regulatory, cognitive and emotional structures of the personality, assessment of their appearance and body image, health and subjective assessment – theoretical analysis results.

The procedure and methodical bases of personality's corporeality intelligence formation factors studying are described. The specifics of self- assessment, self-regulation, attitude to health and the severity of its emotional and social components empirical study results are presented. The results of empirical data set factor analysis were analyzed, which made it possible to identify individual's body intelligence manifestation trends.

It is established that the body image acts as a system-repeating factor in the self-identity system formation; corporeality intelligence acts as a combination of perception of the body, sexuality and actual state of health; loss of interest in oneself and one's body is a consequence of guilt or the need for self-restraint; emotional response to the sphere of the body depends on the success of human self-regulation; competence and self-regulation as components of corporeality intelligence form an inseparable unity; sexuality as an aspect of the individual's corporeality intelligence

is socially conditioned and depends on the system of personal relationships; independence and self-sufficiency are important factors in the social health of the individual, etc.

Key words: body intelligence, body awareness, self-attitude, self-composition, body image, sexuality, self-regulation, body competence, corporality.

Постановка проблеми. Життя людини в технологізованому суспільстві підвищує актуальність проблеми усвідомлення власної тілесності, встановлення контакту з власним тілом та відповідної регуляції власної поведінки. Зниження рівня фізичної активності виражається в порушенні зв'язку ментального і тілесного в особистості, неспроможності людини ефективно використовувати ресурси свого тіла. Тож, проблема визначення сутності тілесного інтелекту особистості, його проявів та чинників формування є актуальною в умовах сьогодення та потребує наукового вивчення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття тілесного інтелекту використовується в сучасній науці зрідка. Проте, саме розвиток знань відносно свого тіла, його можливостей, його обмежень та способів подолання таких обмежень має найбільш прикладний інтерес для сучасної людини, у суспільстві, де тілу надано нижчий статус порівняно з розумом та емоціями. Саме тілесний інтелект та його розвиток може допомогти людині вирішити багато життєвих проблем, повернути свідомість людини «до тіла», навчити переносити увагу «до тіла», коли розумова та емоційна сфери перевантажені.

Інтелектуальний потенціал за В.О. Ананьєвим розкриває здатність людини розвивати інтелект і уміти ним користуватися, він складається з таких потенціалів як воля або особистісний аспект, емоційний аспект здоров'я, соціальний аспект здоров'я, креативний або творчий аспект здоров'я, потенціал тіла та духовний аспект здоров'я (Ананьєв, 2006). На думку В.О. Ананьєва, гармонійне розкриття усіх компетенцій складає основу для опису «холістичного здоров'я» людини. Розкриття ж окремих компетенцій

(потенціалів особи) свідчитиме про наявність «фрагментарного здоров'я» (гіпертрофований розвиток одних і гіпотрофоване існування інших).

Потенціал тіла (фізичний аспект здоров'я) – це здатність розвивати фізичну складову здоров'я, «усвідомлювати» власну тілесність як властивість своєї особистості. Сюди ж відносяться аліментарна і сексуальна компетентність. Даний потенціал характеризує особистість людини на більшш «грубому» поведінковому рівні, і в той же час на більшш «тонкому» рівні інтероцептивних відчуттів. У контексті розгляду потенціалу тіла В.О. Ананьєв використовує поняття «тілесного інтелекту», за його словами – це тонка рефлексія, диференціація у своєму тілі різних модальностей (візуальних, слухових, тактильних, нюхових, смакових відчуттів) і використання цієї здатності в підвищенні рівня культури живлення, зайнятті спортом, рівня задоволення в сексуальних стосунках (Ананьєв, 2006).

Тілесну компетентність В.О. Ананьєв розглядає як здатність усвідомлювати, диференціювати, розуміти власні відчуття, тілесні потреби, вміння саморегулювати тілесні процеси. За його словами, здорова тілесність – це спонтанна, природна тілесна поведінка, стійкість тіла, врівноваженість, цілісність сприйняття тіла, здатність до отримання сексуального задоволення, прийняття власного тіла.

Тілесний інтелект особистості, її ставлення до свого тілесного «Я» детермінуються рядом психологічних чинників та показників (Сілютіна, 2019). Мова йде про певні аспекти психічного, що детермінують ставлення людини до власної тілесності, її усвідомленості у множинних зв'язках і відношеннях, корелюючи з даним феноменом у площинах соціальної взаємодії, онтогенетичного становлення особистості як цілісної системи.

Г.Гарднер висунув ідею про існування восьми різних видів інтелекту, які наявні у кожної людини і знаходяться на різних рівнях розвитку. Однією з особливостей теорії є те, що деякі з виділених видів інтелекту ніколи раніше не розглядалися у контексті поняття «інтелект» та не були задіяні в академічному навчанні, зокрема, тілесно-кінестетичний (Гарднер, 2007).

Теоретичним фундаментом, на якому базується поняття «тілесний інтелект», є тілесна усвідомленість. Цьому психосоматичному явищу присвячене дослідження одного із фундаторів тілесно-орієнтованої терапії М. Фельденкрайза, де відзначається: «Ми діємо відповідно до образу себе. Образ себе, який скеровує кожну нашу дію, визначається трьома факторами (у різних співвідношеннях): спадковістю, вихованням і самовихованням... Образ себе складається з чотирьох компонентів, які беруть участь у кожній дії. Це рух, відчуття, почуття і мислення» (Фельденкрайз, 2001).

Формування ставлення особистості до свого тілесного «Я», власної особистості загалом передбачає застосування комплексної системи когнітивно-афективних механізмів, які виражаються в рівні тілесної компетентності, прийнятті свого «тілесного Я» та пов'язані із феноменами метакогнітивної компетентності особистості (Седих, Лавріненко, 2016).

Узагальнюючи думки науковців з даної проблеми, бачимо, що тілесний інтелект особистості формується під впливом:

1) самоствавлення особистості (О.В. Капітанова, В.О. Лабунська, Г.І. Морєва, В.В. Столін, О.С. Язвінська, С.Г. Якобсон);

2) гендерної ролі особистості, проявів її сексуальності (Л.М. Абсалямова, І.С. Кон, Т.Ф. Cash, S. Chaiken, M. Ferguson, G. Flett, L.A.Jackson, P. Pliner, K.G. Pope, D.A. Rohlinger, N. Wolf) та специфіки її сексуальності;

3) регуляторних структур особистості – саморегуляції, вольової регуляції поведінки, планування діяльності, цілепокладання та рівня домагань, тощо (В.І. Моросанова, А.О.Максименко, О.С. Язвінська)

4) оцінки власної зовнішності та самого себе, формування іміджу власного «Я» на основі різнорівневої системи соціальних контактів (Л.М. Абсалямова, І.М.Биховська, О.В. Капітанова, В.Ю.М.Коломієць, І.С.Кон, А. Лоуен, О.Т. Соколова, S. Fisher, J.K. Thompson, M. Tiggemann);

5) особливостей перебігу когнітивних процесів та емоційного реагування на оточуюче середовище (Л.М. Абсалямова, Д.М. Туркова, 2020; В.М. Шмаргун);

б) різних аспектів ставлення до свого здоров'я та його об'єктивної й суб'єктивної оцінки (В.О. Ананьєв, М. Кулеша-Любінець, О.С. Язвінська).

Доцільно відмітити, що чинники тілесного інтелекту особистості розглядаються нами як такі, що мають і двосторонній кореляційний зв'язок зі специфікою тілесності особистості. З одного боку, означені чинники визначають специфіку усвідомлення власної тілесності людиною, з іншого – сама специфіка тілесного інтелекту людини визначає специфіку формування та функціонування даних чинників (наприклад, самоствавлення у загальному визначає ставлення людини у тому числі і до своєї тілесності, але ж і ставлення до свого «Я» є одним із вагомих аспектів самоствавлення).

Отже, феномен тілесного інтелекту можемо трактувати як сукупність всіх характеристик, які включають в себе поняття «тіло», «тілесність», «образ тіла», «тілесне Я», «тілесна свідомість», «тілесна компетентність», «усвідомлення свого тіла», що описують різні соматичні і психосоматичні аспекти особистості, рівень їх усвідомленості та розвиненості у людини.

Об'єктом дослідження виступає тілесний інтелект особистості.

Предметом дослідження є дослідження особливостей показників тілесного інтелекту особистості.

Завданнями даного дослідження виступають: 1) теоретичний аналіз поняття тілесного інтелекту та його проявів і чинників формування; 2) опис узагальнених результатів проявів тілесного інтелекту за результатами дослідження; 3) аналіз закономірностей прояву і формування тілесного інтелекту досліджуваних за результатами факторного аналізу.

Мета цієї статті – теоретично описати та емпірично дослідити показники тілесного інтелекту досліджуваних.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що вперше було проаналізовано систему показників і чинників тілесного інтелекту особистості за результатами емпіричного осягнення.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження системи показників і чинників тілесного інтелекту та його складових здійснене у 2016-

2018 роках. До складу вибірки увійшли 120 досліджуваних віком від 20 до 45 років. Статевий склад вибірки налічує 66 жінок та 54 чоловіка. В дослідженні використано методики «Опитувальник самовідношення» (В.В. Столін, С.Р. Пантілеєв); методиками дослідження рівня сексуальної тривожності (Т.Ф. Кеша) та вивчення образу тіла Т.Ф. Кеша BIQLI-19; «Стиль саморегуляції поведінки» (В.І. Моросанова); «Ставлення до здоров'я» (Р.А. Березовська), методика самооцінки психічного та соціального здоров'я (С.Степанов); «Опитувальник тілесного інтелекту» (О.М. Сілютіна).

За результатами пошукового дослідження встановлено, що представники вибірки характеризуються підвищеними показниками самоставлення (62,5%), аутосимпатії (72,5%), самоінтересу (72,5%) та самоповаги (65%), що виражається в очікуванні позитивного ставлення від інших (62,5%). Представники вибірки часто мають проблеми із саморозумінням (55% мають середній рівень, а 20% – низький), для деякої частини вибірки характерні знижені показники самоставлення (37,5%). Для більшості досліджуваних властивий позитивний образ тіла (57,5%), надання йому важливості у контексті життєвого функціонування. Тобто, питання тілесності для досліджуваних є важливими, а ступінь оцінки своїх тілесних характеристик обумовлює життєву ефективність та результативність, що актуалізує проблематику тілесного інтелекту особистості.

Переважає більшість респондентів має середній рівень сексуальної тривожності (75%), що відображає не повну їх задоволеність характеристиками своєї тілесності, певні острахи демонстрації тіла в контексті сексуальних стосунків.

Зафіксовано підвищені показник ставлення до здоров'я досліджуваних, наявність як емоційного реагування на стан здоров'я (52,5%), так і відповідних цінностей (57,5%), знань (85%). Разом із тим, зафіксовано певне протиріччя, що полягає у зниженому рівні поведінкового компоненту ставлення до здоров'я (17,5%), коли досліджувані, знаючи про певні свої проблеми зі здоров'ям чи усвідомлюючи необхідність його підтримки і покращення, не

приймають для цього ніяких дій. Виявлено посередні показники емоційного комфорту (77,5%) як аспекту здоров'я та підвищений рівень соціального благополуччя досліджуваних (60%). Встановлено, що більшість респондентів має посередній рівень задоволеності своїм тілом і зовнішністю (71%).

Виявлене переважання посередніх показників саморегуляції досліджуваних (65%), нестача сформованості у них програмування (60% мають середній рівень та 22,5% – низький), моделювання (75% та 15%) та гнучкості (72,5% та 15% відповідно) як аспектів саморегуляції.

Виявлені посередньо виражені показники тілесного інтелекту досліджуваних (67,5%), що свідчить на користь переважного орієнтування респондентів у потребах власного тіла, диференціювання його сигналів при наявності певних проблем у сфері тілесності. Зокрема, виявлено, що представники вибірки мають дещо менше сформовані показники тілесної компетентності (57,5% мають середній рівень якості та 35% – низький) та сексуальності (57,5% та 32,5% відповідно), при краще сформованих саморегуляції (80% характеризуються середнім рівнем та 12,5% – високим), самосприйнятті (75% та 7,5%) та самопочутті (60% та 15% відповідно) як характеристик тілесного інтелекту. Тобто, респонденти переважно налаштовані на реалізацію здоров'язберігаючих тенденцій, позитивно ставляться до свого тіла, хоча і мають нестачу знань про тілесність, можуть не надавати значення певним проявам тілесності, мають певні порушення енергетичного балансу в сексуальній сфері.

З метою узагальнення емпіричних даних та виявлення зв'язків між діагностованими параметрами тілесного інтелекту та чинників його формування нами здійснено процедуру факторного аналізу із Varimax-обертанням з нормалізацією Кайзера. Комп'ютерна статистична обробка даних здійснювалась за допомогою пакета статистичних програм SPSS 21.0 for Windows.

Для проведення факторного аналізу нами виділено 33 змінні відповідно до шкал і показників виділених методик, до яких увійшли: 12 змінних за

методикою «Опитувальник самовідношення» (В.В. Столін, С.Р.Пантілеєв) – загальний показник самоствавлення, 4 базових шкали та 7 додаткових шкал; 1 показник за методикою дослідження рівня сексуальної тривожності (Т.Ф. Кеша); 1 показник за методикою вивчення образу тіла Т.Ф. Кеша BIQLI-19; 4 показника за методикою «Ставлення до здоров'я» (Р.А.Березовська), що відображають різні аспекти ставлення до здоров'я; 2 показника за методикою самооцінки психічного та соціального здоров'я (С.Степанов) – показники емоційного та соціального здоров'я; 7 показників за шкалами і сумарним значенням за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» (В.І. Моросанова); 6 показників за розробленою та апробованою авторською методикою «Опитувальник тілесного інтелекту» (О.М.Сілютіна). Дані змінні охоплюють весь спектр діагностичних даних, що отримані нами за результатами проведеного емпіричного дослідження.

За результатами проведення факторного аналізу (міра виборчої адекватності Кайзера-Майєера-Олкіна = 0,509) виявлено 10 факторів, які описують 82,7% загальної дисперсії ознак.

До першого фактору «Образ тіла як системоутворюючий аспект самоствавлення особистості» (15,5% сумарної дисперсії, факторна вага становить 5,119) увійшли такі компоненти як «Самоповага» (0,862), «Самоствавлення. Загальний показник» (0,842), «Самовпевненість» (0,786), «Саморозуміння» (0,785), «Самосприйняття» (0,756), «Аутосимпатія» (0,749), «Самоінтерес» (0,554), «Образ тіла. Методика Т.Ф.Кеша» (0,416). Зміст даного фактору відображає суттєве поєднання показника образу тіла, ставлення до власної тілесності та більшості показників самоствавлення особистості. Особливо важливо, що до змісту даного фактору потрапили як показник образу тіла, так і загальне значення самоствавлення. Тобто, даний фактор акцентує увагу на тому, що властивий особистості образ тіла задає напрямок самоствавлення загалом, що доводить постульовану на рівні теоретичного аналізу онтогенетичну залежність образу тіла та образу Я, ставлення людини до себе. Отже, ставлення особистості до тілесності має суттєвий зв'язок із

формуванням ставлення до себе як складної та самоорганізованої системи. Зокрема, характеристики образу тіла людини мають суттєвий вплив на прояви самоповаги, аутосимпатії, сприйняття та розуміння себе, тощо. Отже, більшість параметрів самоствавлення людини, її зацікавленості своїм внутрішнім світом спираються, в тому числі і на тілесні характеристики. Отже, у випадку позитивного сприйняття свого тіла людина матиме більш позитивне самоствавлення, зацікавлення собою. Натомість, негативна оцінка образу свого тіла виражається в погіршенні самоствавлення, зниженні самоінтересу та сприйняття себе, аутосимпатії.

До другого фактору «Тілесний інтелект як сукупність сприйняття свого тіла, сексуальності та актуального самопочуття» (9,7% сумарної дисперсії, факторна вага становить 3,119) відносяться змінні «Самосприйняття як компонент тілесного інтелекту» (0,913), «Самопочуття» (0,881), «Загальний показник тілесного інтелекту» (0,757), «Сексуальність як прояв тілесного інтелекту» (0,610). Зміст даного фактору акцентує увагу на внутрішній єдності проявів тілесного інтелекту особистості, важливості сприйняття свого тіла, проявів сексуальності та стану здоров'я, енергетичного обміну. По суті, ці компоненти є складниками інтегрального показника тілесного інтелекту особистості. Позитивно сприймаючи своє тіло, наділяючи себе ознаками сексуальної привабливості, чітко усвідомлюючи тілесні процеси та механізми енергетичного обміну в тілі, особистість наділяє себе ознаками розвинутого тілесного інтелекту. Відповідно до змісту цього фактору порушення функціонування певного з цих компонентів відображається і на зниженні загального показника тілесного інтелекту, інших пов'язаних компонентів.

Третій фактор «Втрата інтересу до себе та свого тіла внаслідок переживання вини чи необхідності самообмеження» (7,69% сумарної дисперсії, факторна вага становить 2,54) містить у своєму складі такі змінні як «Самозвинувачення» (0,886), «Самокерівництво» (0,853), «Самоінтерес» (-0,513), можливий варіант поєднання зі змінною «Образ тіла. Методика Т.Ф.Кеша» (-0,410). Даний фактор відображає змістовну та цікаву

закономірність функціонування самоствалення особистості. Дана закономірність полягає в тому, що зацікавленість особистості у пізнанні свого внутрішнього світу, власної тілесності та особистісних характеристик знижується за умови, коли вона відчуває себе винною чи змушена обмежувати себе або свої дії певними правилами, що нею не приймаються, але сприймаються як необхідні. Саме така закономірність описує на операціоналізованому рівні «гнітючого почуття провини», яке виражене на рівні доколонукових знань. Суть такої закономірності полягає в тому, що почуття провини, звинувачення людиною себе у вчиненні певних дій генералізується на всю сферу самоствалення, включаючи тілесні прояви. Тіло і різні його характеристики, слідом за самостваленням, стають для людини не цікавими, негативними, недооціненими. Бути зацікавленим у власній особистості при цьому для людини, імовірно, пов'язане з переживанням сорому як іншої базової емоції негативної модальності. Натомість, зі зниженням самозвинувачення самоінтерес підвищується, оцінка власної особистості та тілесності покращується, тіло починає сприйматися як більш досконале, а фізіологічні процеси як такі, що гарно функціонують. По суті, в даному випадку мова йде про складний емоційно-когнітивний процес регуляції самосвідомості на основі оцінки результатів своїх дій. Змінна «Образ тіла. Методика Т.Ф. Кеша» (-0,410) безпосередньо не відноситься до даного фактору, включена нами як допоміжна для полегшення інтерпретації, будучи складником першого фактору, хоча і може бути віднесена до змісту саме цього фактору з огляду на кількісні показники вираженості, адже до 1 фактору вона відноситься зі значенням 0,416, а до третього – -0,410.

До четвертого фактору «Залежність емоційного реагування на сферу тілесності від успішності саморегуляції» (7,54% сумарної дисперсії, факторна вага становить 2,489) увійшли такі змінні як «Оцінка результатів діяльності» (0,831), «Моделювання» (0,746), «Загальний показник саморегуляції» (0,619), «Емоційний компонент ставлення до здоров'я» (0,397). Зміст цього фактору дозволяє пояснити важливу закономірність залежності емоційного реагування

на тілесні процеси і стан здоров'я в залежності від саморегуляторних процесів. Така залежність виявлена нами, і є прямою. Чим вищий потенціал саморегуляції особистості, її спроможність до ефективної оцінки результатів діяльності та її моделювання, тим більш виражені емоційні реакції особистості на сферу тілесності та здоров'я. Дана залежність нагадує положення антиципаційної теорії неврозів (В.Д.Менделевич), де стверджується, що виникнення невротичних переживань обумовлене порушенням механізму передбачення розвитку подій у особистості, що провокує тривогу та порушення емоційної сфери. Відповідно до даного фактору, саме така закономірність нами виявлена, оскільки прояви емоційного реагування на сферу тілесності та соматичного мають схожість із невротичними переживаннями, а процеси моделювання, саморегуляції та оцінки результатів діяльності у сукупності дають людині можливість передбачати майбутнє, розвиток подій, організувати свою діяльність відповідно до цих очікувань та видозмінювати дії відповідно до поточного оцінювання. Отже, в даному випадку мова і йде, по суті, про формування механізмів антиципації – спроможності моделювати майбутнє та змінювати свою діяльність по його досягненню на основі поточного контролю. У разі відповідності передбачуваної моделі, спроможності регулювати її реалізації на основі поточного контролю формується позитивне емоційне реагування на сферу тілесності та здоров'я.

П'ятий фактор «Єдність компетентності та саморегуляції як складників тілесного інтелекту» (7,25% сумарної дисперсії, факторна вага становить 2,39) охоплює такі змінні як «Тілесна компетентність» (0,884) та «Саморегуляція як компонент тілесного інтелекту» (0,869). Зміст цього фактору акцентує увагу на єдності компетентнісного компоненту тілесного інтелекту та регуляторної його складової, оскільки самі знання про свою тілесність, можливостей власного тіла, специфіки його функціонування, диференціації тілесних сигналів вже само по собі є передумовою для саморегуляції особистості у сфері тілесності, організації своєї поведінки, спрямованої на забезпечення

більш високого рівня здоров'я, розвиток і підтримку власної тілесності. Тобто, в даному випадку наявність сформованої тілесної компетентності передбачає спрямованість на відповідні поведінкові тенденції – турботу про своє здоров'я, підтримання здорового способу життя, пізнання своєї тілесності, тощо. З іншого боку, є і обернена тенденція, за якої сама організація поведінки, спрямованої на підтримання і відновлення здоров'я, виступає засобом підвищення тілесної компетентності.

Шостий фактор «Схильність до програмування як важлива умова побудови стратегії здоров'язбереження» (6,49% сумарної дисперсії, факторна вага становить 2,14) представлений такими змінними як «Програмування в контексті саморегуляції» (0,828), «Поведінковий аспект ставлення до здоров'я» (0,681) та «Когнітивний аспект ставлення до здоров'я» (0,393). Даний фактор демонструє зв'язок процесів усвідомлення свого стану здоров'я, формування відповідної поведінки у особистості та програмування діяльності. Даний зв'язок, в принципі, очевидним, оскільки побудова програми дій, спрямованих на підтримку тілесності та здоров'язбереження, передбачає розвиток навичок створення програми такої діяльності.

До складу сьомого фактору «Соціально обумовлений характер сексуальності як аспекту тілесного інтелекту особистості» (6,34% сумарної дисперсії, факторна вага становить 2,09) входять змінні «Очікування ставлення інших як аспект самоставлення» (0,772), «Очікування відношення інших» (0,631) та показник «Сексуальна тривожність» (-0,506). Цей фактор відтворює однозначний і чітко зрозумілий зв'язок між очікуванням ставлення оточуючих людей та оцінкою власної сексуальності, спроможністю до демонстрації власного тіла в процесі статевого акту. Тобто, даний фактор наголошує на двох принципових моментах стосовно проблематики тілесного інтелекту людини: 1) оцінка своєї сексуальності є похідною від сукупної оцінки оточуючих людей, що підкреслює соціальну природу сексуальності; 2) властивий людині рівень сексуальності (включаючи рівень сексуальної розкृतості та загальну характеристику себе як сексуального об'єкту)

обумовлює і систему очікувань у системі соціальних взаємодій. Тобто, ці два моменти відображають онтогенетичний та актуальний аспекти зв'язку соціальних комунікацій та сексуальності як прояву тілесності особистості. У першому випадку стверджується про онтогенетичний аспект становлення сексуальності, акцент ставиться на вагомості соціальних оцінок відносно формування еталонів сексуальності. Другий аспект – актуальний – відображає зворотній процес – яким чином оцінка людиною власної сексуальності виражається в очікуванні ставлення до себе оточуючих. Тож, висновок згідно даного фактору можемо зробити наступний – сексуальність як прояв тілесності особистості зароджується у сфері міжособистісних стосунків, і обумовлює систему соціальних експектацій. У загальному, це виглядає так: сприйняття тілесності (на прикладі сексуальності як важливого її аспекту) має соціальну обумовленість і нерозривну єдність із організацією соціальної взаємодії.

Восьмий фактор «Незалежність та самодостатність як запорука соціального здоров'я особистості» (6,11% сумарної дисперсії, факторна вага становить 2,02) представлений змінними «Самостійність» (0,796) та «Соціальне здоров'я» (0,589). Зміст цього фактору наголошує на тісному зв'язку самостійності особистості, її спроможності організовувати свою діяльність і стосунки, бути самодостатньою як важливого аспекту соціального здоров'я. Тобто, ступінь вираженості соціального здоров'я та благополучності у соціальній взаємодії обумовлений рівнем самостійності людини, її можливості бути самодостатньою, що, по суті, дещо модифікує типові наукові уявлення про важливість соціальної спільності для особистості. Якщо вважалося, що ступінь задоволеності соціальними стосунками залежить від якості цих стосунків, включення особистості, спільності з оточуючими, то даний фактор акцентує увагу на протилежному – особистість більше реалізується в системі соціальних стосунків коли відчуває свою самостійність та самодостатність.

До дев'ятого фактору «Гнучкість у поведінці як чинник емоційного балансу особистості» (5,8% сумарної дисперсії, факторна вага становить 1,9) входять змінні «Гнучкість як шкала саморегуляції» (0,903) та «Емоційний дисбаланс» (-0,735). Зміст цього фактору відображає однозначний зв'язок між можливістю бути гнучким у плануванні своєї діяльності та поведінки та проявом емоційного благополуччя у житті, емоційного здоров'я особистості. Тобто, чим більш гнучка позиція у особистості, тим вищий рівень її емоційного благополуччя. Властива людині схильність до різноманіття і гнучкості є важливою умовою для позитивних емоцій у людини, спроможності утримувати емоційний баланс. Імовірно, такий зв'язок обумовлений диференційованістю, пластичністю як когнітивної, так і афективної сфери особистості.

Десятий фактор «Ціннісний рівень ставлення до здоров'я як основа для планування діяльності» (5,03% сумарної дисперсії, факторна вага становить 1,66) представляє поєднання змінних «Ціннісно-мотиваційний рівень ставлення до здоров'я» (0,901) та «Планування» (0,859). Зміст даного фактору відображає важливість організації поведінки особистості у реалізації ціннісного ставлення до свого здоров'я, що, по суті, відображає закономірність функціонування ціннісної сфери у функціонуванні тілесності людини. Виступаючи як цінність, проблематика тілесності та здоров'я виступає основою для планування людиною своєї діяльності.

Тож, проведений факторний аналіз дав нам можливість виявити суттєві закономірності у формуванні тілесного інтелекту особистості.

Висновки. Актуальні тенденції сучасного життя обумовлюють необхідність вивчення проблематики тілесного інтелекту людини, що розглядається як сукупність знань про тіло та його природу, тілесні навички та здібності людини.

За результатами проведеного факторного аналізу масиву емпіричних даних виявлені закономірності розподілу досліджуваних ознак: образ тіла виступає як системотворюючий чинник формування системи самоставлення

особистості; тілесний інтелект виступає як сукупність сприйняття свого тіла, сексуальності та актуального самопочуття; втрата інтересу до себе та свого тіла є наслідком переживання вини чи необхідності самообмеження; емоційне реагування на сферу тілесності залежить від успішності саморегуляції людини; компетентність та саморегуляція як складники тілесного інтелекту утворюють нерозривну єдність; сексуальність як аспект тілесного інтелекту особистості є соціально обумовленою та залежить від системи стосунків особистості; незалежність та самодостатність виступають вагомими чинниками соціального здоров'я особистості, тощо.

Дана публікація не вичерпує всіх закономірностей формування тілесного інтелекту особистості, що і виступатиме предметом подальших наукових розвідок автора.

Список використаних джерел

1. Абсалямова Л. М. (2017). Роль «тілесного Я» у формуванні патернів харчової поведінки. *Проблеми сучасної психології*, 38, 18-27.
2. Ананьев В. А. (2006). Основы психологии здоровья. *Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья*. СПб.: Речь.
3. Гарднер Г. (2007). Структура разума. Теория множественного интеллекта. М. : ООО «И.Д. Вильямс».
4. Ляховець Л.О. (2013). Соціальний інтелект: поняття, функції, структура. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Психологічні науки*, 114, 128-133.
5. Седих К.В., Лавріненко В.А. (2016). Формування метакогнітивної компетентності у практичних психологів системи освіти. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 52, 124–133.
6. Сілютіна О.М. (2019). До проблеми визначення сутності тілесного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*, 1, 171–181.
7. Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / Под. ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М. : Институт психологии РАН, 2004.

8. Смульсон М.Л. (2009). Інтелект і ментальні моделі світу. *Наукові записки. Серія „Педагогіка і психологія”. Тематичний випуск „Сучасні дослідження когнітивної психології”*. Острог : Вид-во Національного університету „Острозька академія”, 12, 38–49.
9. Туркова Д.М. (2020). Взаємозв’язок тілесного «Я» з копінг-механізмами. *Психологія і особистість*, 1, 122–131.
10. Фельденкрайз М. (2001). Осознание через движение. *Оздоровительные движения для личностного роста*. Москва : Институт общегуманитарных исследований.
11. Холодная М.А. (2002). Психология интеллекта. Парадоксы исследования СПб. : Питер.
12. Bronner A. (20148). The three histories of the Vienna Psychoanalytic Society. *In Peter Loewenberg; Nellie L Thompson (eds.). 100 Years of the IPA: The Centenary History of the International Psychoanalytical Association 1910-2010: Evolution and Change*. Routledge, 15–16.

References transliterated

1. Absaljamova L. M. (2017). Rol' «тілесного Я» u formuvanni paterniv harchovoї povedinki. *Problemi suchasnoї psihologii*, 38, 18-27.
2. Anan'ev V. A. (2006). *Osnovy psihologii zdorov'ja*. Kniga 1. Konceptual'nye osnovy psihologii zdorov'ja. SPb.: Rech'.
3. Gardner G. (2007). *Struktura razuma. Teorija mnozhestvennogo intellekta*. M. : ООО «I.D. Vil'jams».
4. Ljahovec' L.O. (2013). Social'nij intelekt: ponjattja, funkcii, struktura. *Visnik Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu*. Ser. : Psihologichni nauki, 114, 128-133.
5. Sedih K.V., Lavrinenko V.A. (2016). Formuvannja metakognitivnoї kompetentnosti u praktichnih psihologiv sistemi osviti. *Visnik Harkivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni G.S. Skovorodi*. *Psihologija*, 52, 124–133.

6. Siljutina O.M. (2019). Do problemi viznachennja sutnosti tilesnogo intelektu osobistosti. *Psihologija i osobistist'*, 1, 171–181.
7. Social'nyj intellekt: teorija, izmerenie, issledovanija / Pod. red. D.V. Ljusina, D.V. Ushakova. M. : Institut psihologii RAN, 2004.
8. Smul'son M.L. (2009). Intelekt i mental'ni modeli svitu. Naukovi zapiski. Serija „Pedagogika i psihologija”. Tematichnij vipusk „Suchasni doslidzhennja kognitivnoï psihologii”. Ostrog : Vid-vo Nacional'nogo universitetu „Ostroz'ka akademija”, 12, 38–49.
9. Turkova D.M. (2020). Vzaczozv'jazok tilesnogo «Ja» z koping-mehanizmami. *Psihologija i osobistist'*, 1, 122–131.
10. Fel'denkrajz M. (2001). Osoznavanie cherez dvizhenie. Ozdorovitel'nye dvizhenija dlja lichnostnogo rosta. Moskva : Institut obshhegumanitarnyh issledovanij.
11. Holodnaja M.A. (2002). *Psihologija intellekta. Paradoksy issledovanija* SPb. : Piter.
12. Bronner A. (20148). The three histories of the Vienna Psychoanalytic Society. *In Peter Loewenberg; Nellie L Thompson (eds.). 100 Years of the IPA: The Centenary History of the International Psychoanalytical Association 1910-2010: Evolution and Change. Routledge*, 15–16.