

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТІЛЕСНОГО
ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»
спеціальність 053 «Психологія»
ОНП «Психологія»
Руслани ПАВЛЮК

Науковий керівник
професор кафедри загальної та
соціальної психології
кандидат психологічних наук, доцент
Олена ВАВРИНІВ

Рецензент
кандидат психологічних наук, доцент
Роман ЯРЕМКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
« » листопада 2025 р., протокол №
завідувач кафедри загальної та соціальної психології
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів 2025

АНОТАЦІЯ

Павлюк Р. Психологічні особливості розвитку тілесного інтелекту особистості юнацького віку

У роботі досліджено психологічні особливості розвитку тілесного інтелекту особистості юнацького віку. У теоретичній частині проаналізовано сутність поняття «тілесний інтелект» у сучасних наукових підходах, розкрито проблему тілесності у контексті формування самосвідомості юнаків і дівчат, а також визначено ключові психологічні чинники, що впливають на розвиток тілесного інтелекту.

Емпіричний етап дослідження передбачав застосування комплексу психодіагностичних методик і статистичний аналіз отриманих результатів, що дозволило виявити рівень сформованості тілесного інтелекту та взаємозв'язки між образом тіла, самосприйняттям і психологічними характеристиками юнацького віку.

У практичній частині розроблено та обґрунтовано особливості роботи психолога, спрямованої на розвиток тілесного інтелекту студентської молоді. Представлено корекційно-розвивальну програму для подолання негативного образу тіла та індивідуальну програму підвищення самоприйняття власного тіла.

Ключові слова: тілесний інтелект, тілесність, юнацький вік, образ тіла, самосвідомість, самоприйняття, психологічний розвиток.

ABSTRACT

Pavliuk R. Psychological Characteristics of the Development of Bodily Intelligence in Adolescence

The thesis examines the psychological characteristics of the development of bodily intelligence in adolescence. The theoretical part analyzes the concept of “bodily intelligence” within modern scientific approaches, highlights the issue of embodiment in the context of self-awareness formation during youth, and identifies key psychological factors influencing the development of bodily intelligence.

The empirical component includes the application of a set of psychodiagnostic methods and statistical procedures, which made it possible to determine the level of bodily intelligence and explore the relationships between body image, self-perception, and psychological characteristics of adolescents.

The practical section presents the specifics of psychological work aimed at enhancing bodily intelligence among student youth. A corrective and developmental program for overcoming negative body image is proposed, as well as an individual program designed to improve body self-acceptance.

Keywords: bodily intelligence, embodiment, adolescence, body image, self-awareness, self-acceptance, psychological development.

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ТІЛЕСНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	
1.1. Поняття «тілесний інтелект» у наукових дослідженнях.....	8
1.2. Проблема тілесності у контексті становлення самосвідомості особистості в юнацькому віці.....	15
1.3. Психологічні чинники розвитку тілесного інтелекту особистості..	20
Висновки до першого розділу.....	28
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ТІЛЕСНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	
2.1. Методи дослідження.....	31
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	33
Висновки до другого розділу.....	45
Розділ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З МЕТОЮ РОЗВИТКУ ТІЛЕСНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
3.1. Корекційно-розвивальна робота психолога зі студентами з метою подолання негативного образу власного тіла.....	47
3.2. Програма індивідуальних занять з метою підвищення рівня самоприйняття власного тіла у студентської молоді.....	50
Висновки до другого розділу.....	54
Висновки.....	55
Список використаних джерел.....	60
Додатки.....	67

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві все більшої значущості набуває проблема усвідомлення власної тілесності, встановлення гармонійного контакту із власним тілом і формування здатності до свідомої регуляції поведінки. Зменшення рівня фізичної активності призводить до порушення взаємозв'язку між ментальною та тілесною сферами особистості, що, своєю чергою, знижує здатність людини ефективно використовувати ресурси свого тіла. У зв'язку з цим питання визначення сутності та проявів тілесного інтелекту, його психологічних особливостей розвитку проявів набуває особливої актуальності в умовах сьогодення й потребує ґрунтовного наукового осмислення.

У сучасному світі стандарти зовнішньої привабливості відіграють провідну роль у визначенні суспільних уявлень про успішну особистість. Тому соціально сформовані образи фізичної краси часто стають ключовими чинниками у розвитку самосвідомості зростаючої людини. Неприйняття власних тілесних особливостей може призводити не лише до формування низької або неправильної самооцінки та комплексу неповноцінності, а й порушувати процес соціалізації, а в деяких випадках – сприяти розвитку психосоматичних розладів у молодого покоління.

Тілесний інтелект становить важливу складову процесу усвідомлення власного «Я», сприяє досягненню життєвого й професійного задоволення, а також успішній особистісній самореалізації. Проблема тілесності, яка вже тривалий час є об'єктом наукових розвідок, відображає багатовекторність системи взаємозв'язків між особистістю та суспільством, акцентуючи увагу на унікальності людини як водночас біологічного та соціокультурного феномена. Людське тіло розглядається не лише як природна анатомо-фізіологічна структура, а й як складний, динамічний соціальний конструкт.

Питання тілесності та тілесної компетентності стали предметом наукового аналізу у працях зарубіжних дослідників: О. Лоуена, Ф. Александера, В. Райха

М. Фельденкрайза, Т. Майерса, Г. Гарднера, Т. Ханни, Ю. Джендліна та ін. Важливими для формування теоретико-методологічних засад вивчення тілесності є й праці українських дослідників: О. Городецький, О. Гомілко, А. Колярової, О. Сілютіної, К. Сєдих, Т. Хомуленко та ін.

Тілесність особистості розглядається крізь призму низки феноменів – Я-концепції, образу тіла, тілесного Я, тілесного локусу контролю тощо [39]. «Тілесне Я» є складовою частиною Я-концепції (відповідає за когнітивно-емоційний супровід тілесного функціонування), а також виконує регулятивну функцію, яка проявляється у внутрішньому діалозі людини зі своїм тілом. Сукупність характеристик, пов'язаних із поняттями «тіло», «тілесність», «тілесне Я», «образ тіла», «усвідомлення власного тіла», які відображають різні психосоматичні й соматичні аспекти особистості, а також рівень їх усвідомлення й розвитку, вчені узагальнюють у єдиному інтегративному понятті – «тілесний інтелект» [41].

Відтак у психологічній науці поняття тілесного інтелекту розглядається як інтегративна характеристика, що поєднує усвідомлення власного тіла, здатність ефективно використовувати його ресурси, а також гармонійно поєднувати тілесні, емоційні та когнітивні аспекти функціонування. Дослідження цього феномена в юнацькому віці має особливу наукову значущість, адже саме в цей період відбувається інтенсивне становлення самоусвідомлення, формування ідентичності, зокрема тілесної, а також розвиток навичок саморегуляції та самоприйняття [50].

Феномен тілесного інтелекту ґрунтується на теорії множинного інтелекту Г. Гарднера, який визначав кінетико-тілесний інтелект як уміння використовувати тіло для вираження ідей, почуттів та розв'язання завдань [25]. У сучасній психології цей феномен розглядається ширше — як здатність до тілесної усвідомленості, саморегуляції та гармонійного взаємозв'язку між тілом і психікою (Д. Гоулман, А. Лоуен, П. Левін) [63].

Варто зазначити, що, що саме поняття «тілесного інтелекту» ще не отримало широкого поширення у науковому дискурсі, його використовують

досить рідко, однак воно має значний практичний потенціал. Адже знання про власне тіло — його можливості, обмеження та способи подолання цих обмежень — є надзвичайно важливими для сучасної людини, яка живе у світі, де тіло часто розглядається як другорядне порівняно з розумом чи емоціями. Розвиток тілесного інтелекту допомагає людині налагодити гармонійний зв'язок із власним тілом, навчитися спрямовувати увагу всередину, особливо тоді, коли когнітивна та емоційна сфери перевантажені.

Водночас саме усвідомлення власного тіла, його можливостей, обмежень та шляхів їх подолання має важливе прикладне значення для сучасної людини, особливо в умовах суспільства, де тілу часто надають нижчий статус порівняно з розумом чи емоціями. Розвиток тілесного інтелекту людини сприяє гармонізації внутрішнього стану, допомагає їй привернути увагу до власного тіла, встановити контакт із ним, навчитися фокусуватися на тілесних відчуттях, особливо тоді, коли ментальна й емоційна сфери перевантажені [39].

Попри теоретичну розробленість проблеми, питання особливостей сутності та механізмів розвитку тілесного інтелекту залишається актуальним напрямом наукових розвідок. Дослідження психологічних особливостей розвитку тілесного інтелекту особистості юнацького віку має вагоме значення як для теоретичного розуміння феномену тілесності в структурі особистості, так і для практичного впровадження психологічних технологій, спрямованих на розвиток цілісної, усвідомленої та психічно здорової особистості.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз проблеми тілесного інтелекту особистості у юнацькому віці, емпірично дослідити його психологічні особливості розвитку та розробити програму індивідуальних занять з метою підвищення рівня самоприйняття власного тіла у студентської молоді.

Об'єкт дослідження: тілесність особистості юнацького віку.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку тілесного інтелекту особистості юнацького віку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових досліджень тілесного інтелекту особистості.
2. Розглянути проблему тілесності у контексті становлення самосвідомості особистості юнацького віку.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості розвитку тілесного інтелекту особистості юнацького віку.
4. Розробити програму індивідуальних занять з метою підвищення рівня самоприйняття власного тіла у студентської молоді.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури; методика «Образ власного тіла» (О. Скугаревського - С.Сивухи) [32]; «Статеврольовий опитувальник» С. Бем (BSRI) [16]; «Методика дослідження гендерної ідентичності» (адапт. П. Горностай) [10].

Емпірична база дослідження: До емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку тілесного інтелекту особистості юнацького віку було залучено 80 студентів спеціальностей «Психологія», «Менеджмент», «Право», ЛьвДУВС, віком від 18-20 років, серед яких 54 дівчат і 26 хлопців.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про феномен тілесного інтелекту як важливого компонента цілісного розвитку особистості. Уточнено психологічні особливості розвитку тілесного інтелекту, його вікові закономірності та чинники розвитку у юнацькому віці. Результати роботи можуть бути використані для уточнення понять, що стосуються тілесності, психосоматичної взаємодії, саморегуляції та емоційного інтелекту, а також для розроблення моделей цілісного розвитку особистості у взаємозв'язку психічного й тілесного досвіду.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів у психодіагностичній, психокорекційній та освітній практиці. Розроблена нами програма індивідуальних занять з метою підвищення рівня самоприйняття власного тіла у студентської молоді може

стати дієвим інструментом роботи психолога при роботі з молоддю. Результати дослідження можуть також слугувати методологічною основою для побудови тренінгових програм, психоосвітніх курсів та профілактичних заходів, спрямованих на зміцнення психофізичного здоров'я, формування гармонійного ставлення до власного тіла, розвитку тілесного інтелекту та підвищення якості життя молоді.

Структура дослідження: вступ, три розділи із висновками до них, загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

Розділ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ТІЛЕСНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1 Поняття «тілесний інтелект» у наукових дослідженнях

Сьогодні відбувається швидка трансформація характеру людської праці, яка дедалі більше спрямовується у бік інтелектуальної діяльності, водночас зменшується рівень фізичного навантаження. Зростає роль техніки, механізмів і машин як у виробничій, так і в повсякденній сфері. Людина дедалі частіше зосереджується на розвитку розумових здібностей, тоді як тілесна активність відходить на другий план. Зокрема, масова комп'ютеризація різних сфер життя призвела до того, що більшість людей проводить значну частину часу, сидячи за комп'ютером. Унаслідок такого малорухомого способу життя поступово втрачаються тілесні навички, а м'язова система позбавляється гнучкості та життєвого тону. Біль у спині чи шії сьогодні все частіше стає не ознакою вікових змін, а наслідком способу життя, позбавленого достатньої фізичної активності. Таким чином, розвиток інтелекту сучасна людина часто оплачує ослабленням і навіть атрофією м'язів, що зумовлює актуальність вивчення ролі тілесності в її житті людини.

Особливої актуальності набуває дослідження тілесного інтелекту — відносно нового та недостатньо вивченого явища, яке відображає закономірності сприйняття людиною власного тіла, а також інтеграцію духовного, ментального й фізичного аспектів її буття [39].

Феномен тілесного інтелекту охоплює розвиток знань про власне тіло, його можливості та обмеження, способи подолання цих обмежень, а також уміння володіти тілом і застосовувати його потенціал для збереження здоров'я, ефективної праці та відновлення фізичних сил. Цей аспект набуває особливого значення у сучасному суспільстві, де тілу надають нижчий статус порівняно з

розумом та емоціями. Тілесний інтелект спрямований на повернення уваги людини до свого тіла, особливо у ситуаціях перевантаження когнітивних і емоційних ресурсів, та допомагає вирішувати життєві проблеми через свідоме використання тілесного потенціалу [40].

У сучасній галузі практичної психології сформовано власну теоретичну концепцію та створено відповідну експериментальну базу для її дослідження. Водночас підґрунтя цього напрямку було закладено ще в історії психологічної науки через вивчення взаємозв'язку між психічним і фізіологічним, душею і тілом, а також між психічними та фізичними процесами.

Питання тілесності та тілесної компетентності стали предметом наукового аналізу у працях зарубіжних дослідників — В. Райха, О. Лоуена, Ф. Александера, Т. Майерса, Г. Гарднера, Т. Ханни, Ю. Джендліна та ін. Важливими для формування теоретико-методологічних засад вивчення тілесності є праці українських філософів і психологів — О. Гомілко, А. Лоя, Т. Хомуленко.

Науковці, наголошують, що уявлення людини про своє тіло — його форму, розміри, привабливість — є ключовим чинником формування образу «Я» [12]. Також, на важливості розвитку тілесної компетентності як важливої складової особистісного зростання та життєвої ефективності [11].

Тілесність можна визначити як комплекс психофізіологічних, психосоматичних і біоенергетичних проявів людського тіла, які відображають особливості його онтологічного та соціокультурного розвитку та реалізуються у аксіологічному просторі суспільства [23].

Цікаву спробу виділити тілесність як окрему психологічну категорію здійснив Г. Олпорт, який розглядав тілесне «Я» як один із центральних елементів формування особистості [24].

Сучасна психологія прагне бачити людину як цілісну систему, інтегровану єдність різних аспектів, що функціонують в часі та просторі. Це зумовлює новий погляд на тілесне здоров'я, який враховує енергопотенціал людини,

механізми його накопичення та відновлення, а також взаємозв'язок рівня енергії з психічними станами та здоров'ям [24].

Варто зазначити, що перші концептуальні підходи до розуміння «тілесного Я» у структурі психіки належать В. Джемсу, який розглядав особистість як багатовимірну систему, що включає носія біологічного, соціального та духовного досвіду [39]. Він підкреслював важливість дослідження тілесного аспекту самосвідомості як невід'ємної складової людського існування. Особливу роль у розробленні цього напрямку відіграв В. Райх [39], який наголошував, що недоречно розмежовувати фізіологічне та психічне, оскільки вони становлять єдину функціональну цілісність.

У межах модерністської та постмодерністської філософії проблема онтології тіла й тілесності отримала нове осмислення. У працях Р. Барта, Г. Гваттарі, М. Полані тіло трактується як універсальна структура досвіду, що стабілізує людське буття та визначає розвиток особистості [23].

Екзистенційна філософія розглядає тіло як джерело особливої чуттєвості, завдяки якій людина здатна пізнавати світ (Х. Ортега-і-Гассет, Х. Марсель М. Гайдеггер, М. Мерло-Понті, К. Ясперс) [12]. Як зазначав М. Мерло-Понті, через тіло відбувається не лише вираження внутрішнього змісту особистості, а й символічне відображення світу загалом. У філософії також наголошується на фундаментальній ролі тілесності в бутті людини [12].

Дослідниця О. Гомілко розглядає тілесність як активний чинник історичного та культурного розвитку, через який вибудовується культурна реальність. На її думку, тілесність не є лише природною даністю, а виступає культурно-антропологічним феноменом [8].

Т. Хомуленко у своїх дослідженнях структурно-функціональної характеристики «тілесного Я» визначає його як один із компонентів Я-концепції поряд із культурним, соціальним, духовним і фізичним Я. Вчена підкреслює, що цей компонент відповідає за когнітивно-емоційний супровід тілесного функціонування людини та забезпечує його регуляцію через внутрішній діалог із власним тілом [53].

Таким чином, еволюція наукових поглядів на тілесність демонструє поступовий перехід від її розуміння як біологічного явища до усвідомлення її глибинного психологічного, соціокультурного та екзистенційного змісту.

Вищі рівні функціонування «тілесного Я» характеризуються здатністю до рефлексивної саморегуляції тілесних процесів, тобто такої регуляції, що ґрунтується на зворотному зв'язку й реалізується через внутрішній діалог особистості із власним тілом. Аналіз сучасних наукових підходів свідчить, що у дослідженнях, присвячених вивченню тілесності, широко використовуються такі поняття, як «тілесне», «тілесність», «тіло», «схема тіла», «образ тіла», «фізичне Я». Набагато рідше зустрічаються такі терміни як «тілесний потенціал», «тілесний інтелект» чи «тілесна усвідомленість» [51].

Поняття «тілесного інтелекту» трактується як специфічна здатність людини до тонкої тілесної рефлексії, тобто вміння диференціювати у власному тілі різноманітні сенсорні модальності — тактильні, зорові, слухові, нюхові, смакові відчуття — і свідомо використовувати цю здатність для підвищення культури харчування, фізичної активності та якості сексуального життя [40].

У наукових розвідках також розглядається взаємозв'язок між поняттями тілесного, загального, соціального та емоційного інтелекту. Якщо інтелект дослідники визначають як сукупність розумових здібностей людини, соціальний інтелект — як вміння розуміти власну та чужу поведінку, а емоційний інтелект — як здатність усвідомлювати й інтерпретувати емоції свої та інших, то тілесний інтелект трактується як комплекс знань про власне тіло, його природу, а також тілесних навичок і здібностей [40].

Він включає глибоку рефлексію та диференціацію різних тілесних відчуттів, а також сприйняття дихання, серцебиття, напруження чи розслаблення м'язів [51]. До проявів тілесного інтелекту належить розуміння причин змін у відчуттях та вміння використовувати їх для підвищення рівня культури тілесного, особистісного (зокрема сексуально-статевого) й соціального існування людини [52].

Хоча поняття «тілесного інтелекту» поки що не набуло широкого вжитку в науковому середовищі, проте воно має значний практичний потенціал. Усвідомлення власного тіла — його можливостей, обмежень та шляхів їх подолання — є надзвичайно важливим для сучасної людини, яка тіло нерідко сприймає як другорядне стосовно розуму чи емоцій. Розвиток тілесного інтелекту допомагає встановленню гармонійного зв'язку із власним тілом і допомагає спрямовувати увагу всередину, особливо у моменти, коли когнітивна або емоційна сфери зазнають перевантаження [39].

Досліджуючи концепцію множинності інтелектів, Г. Гарднер наголошував на тісному взаємозв'язку між тілесним володінням і когнітивними здібностями [61]. Теорія множинних інтелектів Г. Гарднера здійснила справжній прорив у психологічній науці. Учений довів, що існує вісім видів інтелекту, притаманних кожній людині, які розвиваються на різноманітних рівнях. Особливістю підходу є включення видів інтелекту, що раніше не розглядалися в контексті когнітивних здібностей, зокрема тілесно-кінестетичного інтелекту [61].

Отже, поняття «тілесний інтелект» може розглядатися як інтегративна категорія, що об'єднує різні аспекти тілесного буття людини — «тіло», «тілесність», «образ тіла», «тілесне Я», «тілесну свідомість» і «усвідомлення власного тіла». Вони разом описують психосоматичну цілісність особистості та рівень її тілесної усвідомленості.

Теоретичну основу концепції тілесного інтелекту становить тілесна усвідомленість. Саме їй присвячено роботи одного з основоположників тілесно-орієнтованої терапії М. Фельденкрайза, який наголошував, що «ми діємо відповідно до образу себе, який складається із чотирьох компонентів: відчуття, руху, почуття та мислення» [50].

Таким чином, тілесний інтелект можна розуміти як усвідомлену взаємодію розумових, емоційних і тілесних процесів, що забезпечує гармонійне функціонування особистості, сприяє саморегуляції, психологічній стійкості та цілісному розвитку людини.

Поняття «усвідомлення тіла» тісно пов'язане із терміном, запропонованим Ю. Джендліном — «фокусування», яке означає особливий процес пошуку людиною цілісної тілесної відповіді на життєву ситуацію всередині себе. Фокусування передбачає зосередження уваги на власних тілесних відчуттях, що перебувають на межі усвідомлення, і сприяють відкриттю нових внутрішніх ресурсів та можливостей особистості [51].

Досліджуючи вимірювання специфічних конструктів тілесності у психології, вчені виокремлюють чотири взаємопов'язані компоненти тілесної усвідомленості, які визначили В. Мелінг і С. Прайс: якість уваги, сприймані тілесні відчуття, спрямованість тілесної усвідомленості та усвідомлення інтеграції тілесного досвіду [46].

Узагальнюючи результати різних підходів, можна визначити риси, притаманні розвиненому тілесному інтелекту:

- сенсорне усвідомлення тіла, розуміння його функції та потреби,
- чутливість до зміни у фізичному стані,
- здатність розуміти сигнали тіла,
- розвинена тілесна інтуїція,
- відчуття власних меж й простору,
- уміння людини концентрувати увагу на внутрішніх відчуттях та виражати тілесні переживання,
- здатність контактувати з підсвідомим через тілесні реакції [39].

Крім того, ознаками тілесного інтелекту є: турботливе ставлення до свого тіла й усвідомлене перебування у ньому, уміння отримувати задоволення через тілесний досвід, вміння долати фізичні обмеження й біль, розвинена сексуальність як прояв тілесності, інтерес до розвитку тілесних можливостей й психосоматична компетентність, володіння психо-тілесними практиками — розуміння процесів, які відбуваються у тілі в різні періоди життя [8].

Ставлення до свого тіла як до гармонійно-цілісного прояву тілесності є однією із ключових умовою переживання життєвої наповненості, радості й енергійності [5]. Ці стани розглядаються як ознаки внутрішньої цілісності

особистості та як основа самодостатності, коли людина спирається переважно на власний внутрішній світ та є менш залежною від зовнішніх чинників [7].

Відчуття людиною свого тіла й ставлення до нього є визначальними показниками розвиненості тілесного інтелекту. Якщо ж людина не здатна використовувати ресурси свого тіла для усвідомленого та ефективного життя, можна говорити про низький рівень тілесного інтелекту. Це виявляється тоді, коли людина сприймає своє тіло із позиції зовнішнього спостерігача, який відчужений від внутрішніх відчуттів, та формує ставлення до нього, керуючись здебільшого соціальними нормами, модою чи зовнішніми очікуваннями. У таких випадках тіло сприймається як певний інструмент досягнення цілей, об'єкт контролю, примусу чи ігнорування [12].

Людина із низьким рівнем тілесної усвідомленості зазвичай погано відчуває своє тіло, оцінює його стан лише на раціональному рівні, орієнтуючись на досвід інших замість власних відчуттів. Вона може ігнорувати власний тілесний досвід, знецінювати його або сприймати тіло як об'єкт оцінювання — гарне чи некрасиве, привабливе чи ні. У результаті така особистість часто відчуває внутрішню спустошеність, описує свій емоційний стан як безрадісний, сірий, безперспективний [15].

Натомість людина із розвиненим тілесним інтелектом відчуває єдність зі своїм тілом, сприймаючи себе як «втілене Я» — духовну та фізичну цілісність, у якій тіло і свідомість перебувають у постійному діалозі. Вона прислухається до сигналів тіла, усвідомлює його потреби, піклується про нього з любов'ю й повагою. Така гармонійна взаємодія свідчить не тільки про високий тілесний інтелект, але й про загальне розширення свідомості, духовну зрілість та психологічне здоров'я, зазначає А. Лоуен [50].

До зовнішніх ознак розвиненого тілесного інтелекту належать: гармонійна статура, пропорційна, але не надмірно розвинена мускулатура, м'який і виразний голос, природна амплітуда рухів, граційність, ясний погляд, здоровий колір шкіри та емоційно живе обличчя. Такі люди зазвичай виглядають більш привабливими, впевненими й відкритими до взаємодії [50].

Отже, тілесний інтелект — це здатність особистості усвідомлювати, розуміти й адекватно інтерпретувати сигнали власного тіла, підтримувати гармонійний зв'язок між тілесною та психічною сферами, відчувати комфорт у власному тілі. Він включає наступні компоненти: тілесна усвідомленість (відчуття власного тіла, його меж, стану, потреб), прийняття свого тіла, здатність регулювати фізичні та емоційні стани через тілесні практики, позитивне ставлення до зовнішності [39].

Підсумовуючи, варто наголосити, що тілесний інтелект є важливою складовою самопізнання, гармонійного розвитку особистості та життєвого задоволення. Він поєднує знання про власне тіло, тілесні вміння, навички та здатність свідомо взаємодіяти зі своїм тілесним досвідом. Тілесний інтелект можна цілеспрямовано розвивати протягом життя, що сприяє зростанню енергетичного потенціалу, зміцненню здоров'я, підвищенню інтелектуальних можливостей і успішній самореалізації.

1.2 Проблема тілесності у контексті становлення самосвідомості особистості в юнацькому віці

Дослідження в психології показують, що тілесність розглядається у взаємозв'язку фізичного, психічного та соціального аспектів, що інтегруються у Я-концепцію особистості як сукупність образів Я: фізичного, духовного, соціального та матеріального (Г. Радчук) [44].

У структурі Я-концепції виділяють фізичний образ Я, що формується через задоволення потреб тіла; соціальне Я — через належність до спільноти; та диференційне Я, що відображає індивідуальність через порівняння з іншими (В. Балахтар) [2]. В. Джеймс наголошував на несвідомому прагненні піклуватися про своє тіло та розглядав Я-концепцію як «Я-як об'єкт», що включає Я-матеріальне, Я-фізичне, Я-соціальне та Я-духовне (К. Сєдих, О. Фільц) [38].

Р. Бернс підкреслював, що сприйняття власного фізичного Я є важливою складовою Я-концепції [22]. Позитивне оцінка тіла та зовнішності іншими людьми сприяють формуванню позитивної Я-концепції, тоді як негативне уявлення про тілесність призводить до заниженої самооцінки [21]. Самоусвідомлення, на думку К. Роджерса починається із сприйняття власного тіла. К. Ізард увів поняття «почуття тіла», яке відображає взаємозв'язок тіла, розуму, переживань цілісності особистості [22].

А. Лоуен, виділяв у фізичному Я дві функції: регуляцію моторної активності через самоконтроль та локалізацію тілесних відчуттів як певних еквівалентів емоційних станів. Він наголошував, що розміри й форма тіла впливають на самооцінку та оцінки інших людей, а самосвідомість ототожнюється з тілом [22].

Формування ставлення людини до власного тілесного «Я» загалом передбачає використання цілісної системи когнітивно-афективних механізмів. Ці механізми проявляються у рівні тілесної компетентності, прийнятті свого «тілесного Я» та безпосередньо пов'язані з феноменом метакогнітивної компетентності особистості [48].

Образ тіла — це суб'єктивне сприйняття власного тіла, що включає його бачення та оцінку, а також ставлення до нього (позитивне або негативне) [50]. Схема тіла, у свою чергу, є мозковою моделлю тіла, яка відображає його структурну організацію, регулює положення частин та визначає межі їх розташування на основі сенсорних імпульсів, збережених у корі головного мозку (Р. Моляко) [31].

На думку, В. Балахтар, образ фізичного Я є складною єдністю уявлень, сприймань, установок та оцінок, які пов'язані як із тілесним обрисом, так і з функцією тіла загалом [2]. Як психічний феномен, він виражається у зовнішньому й внутрішньому планах: зовнішній включає анатомічні, функціональні та соціальні характеристики, що визначають привабливість особистості, а внутрішній — переживання та відчуття фізичного й психічного здоров'я, важливі для саморегуляції поведінки (В. Балахтар) [2].

Дослідники виділяють структурні компоненти фізичного Я:

- когнітивний, як сукупність уявлень людини про свою зовнішність;
- афективний, як певне емоційно-ціннісне ставлення людини до тіла;
- конативний, що підкреслює значущість моторики й активних дій у житті особистості (Р. Мейлі, Ф. Райс) [51].

Соціум загалом суттєво впливає на становлення образу фізичного Я, позаяк він формується через врахування оцінок, думок та уявлень інших людей, а також через суб'єктивне осмислення вчинків й ставлення до своєї зовнішності [46].

Образ фізичного Я вчені розглядають як соціально-психологічний феномен, що виникає на основі внутрішніх критеріїв оцінки зовнішності та суспільних еталонів краси (Ю. Павлік) [35]. На його розвиток впливають соціальні інститути, медіа, мистецтво, наука та досвід, які задають специфічні стандарти тілесного вигляду й культурні норми. Гендерні стереотипи й соціальні уявлення інтерналізуються та набувають суб'єктивної значущості, визначаючи поведінкову активність молодих людей щодо власного тіла (Г. Радчук) [44].

Зовнішність і тип тіло-будови суттєво впливають на Я-концепцію зростаючої особистості, позаяк неприйняття своєї тілесності може призводити до порушень психологічного та фізичного здоров'я, заниженої самооцінки й проблем соціалізації (О. Чабан) [49].

Особливо важливим є прийняття свого тіла у підлітковому віці як природного, що формує підліткову самосвідомість і адекватну самооцінку. Недоліки зовнішності, реальні чи уявні, часто спричиняють зниження самооцінки й тривожні стани (Р. Моляко) [31].

У підлітковому та юнацькому віці інтерес до дорослого світу зміщується на власну незалежність і самопізнання, увага фокусується на тілі, однолітках та їхніх цінностях. Зовнішні ознаки дорослішання тіла визначають соціальний статус серед ровесників, а негативне сприйняття свого тіла підвищує ризик деформації особистості та емоційних розладів у юнацькому віці (Т. Нечитайло)

[33]. Афективний компонент образу фізичного Я починає розвиватися ще у молодшому підлітковому віці, а переживання, пов'язані із тілом, коливаються від захопленості та задоволеності до тривожності та депресії [45].

Виникнення деформацій образу фізичного Я у підлітків й юнаків обумовлюється різними чинниками: об'єктивними, суб'єктивними, гендерними соціальними, комунікативними, родинними, культурно-етнічними (Р. Моляко) [31].

До основних зовнішніх факторів, що впливають на формування тілесних компонентів образу Я, Р. Моляко відносить сім'ю (оцінка батьками зовнішності, акцент на зовнішніх рисах дитини), висловлювання однолітків (прізвиська, насмішки), а також сучасні медіа та Інтернет [31].

Негативне сприйняття власного тіла може формувати такі риси особистості, як замкнутість, невпевненість, пригніченість, порушення соціальної взаємодії. Образу Я у юнацькому віці притаманна висока гнучкість, здатність до змін.

Результати досліджень О. Нечитайло вказують, що самооцінка зовнішності дівчат є нижчою, ніж хлопців, а Я-концепція дівчат більш тісно пов'язана із оцінкою привабливості тіла, тоді як у хлопці-юнаків провідним критерієм є ефективність свого тіла [33].

Позитивна Я-концепція забезпечує почуття значущості, здатність до соціальної взаємодії та реалізації діяльності, тоді як негативна проявляється у переживанні неприйняття себе, залежності від соціуму та конфліктах із батьками (Т. Нечитайло) [33].

Порушення у образі фізичного Я також мають вікові особливості й змінюються протягом життя. Часто юнаки та дівчата недооцінюють свою зовнішність, що негативно впливає на їх емоційний стан, міжособистісні стосунки й психосоматичне самопочуття. До таких негативних феноменів належить дисморфофобія — невротичний страх й нав'язливі думки про реальні чи уявні дефекти (шкіра, зріст, вторинні статеві ознаки, пропорції тіла, форма обличчя тощо) й ідеальну вагу тіла (А. Максименко) [29].

Таким чином, ставлення до себе, яке ґрунтується на задоволеності своїм тілом, його окремими частинами й індивідуальними особливостями, є важливою складовою структури самосвідомості. Воно суттєво впливає на самореалізацію й самоповагу особистості у всіх сферах життя.

У психології феномен тілесності, як ми вже вище зазначали, розглядається через такі поняття, як «образ тіла», «схема тіла» та «образ фізичного Я», які пов'язані із прийняттям власної індивідуальності. Структурні компоненти фізичного Я включають когнітивний, що охоплює уявлення індивіда про свою зовнішність, та афективний, що відображає емоційно-ціннісне ставлення до власних тілесних рис [29].

Психологічні механізми формування образу тіла проявляються через такі аспекти: тіло як джерело переживань і відчуттів, володіння певними функціями та властивостями, об'єкт соціального середовища та носій культурного стереотипу. Формування образу фізичного Я у процесі соціалізації визначається впливом різних соціальних інститутів, медіа, соціальних мереж та повсякденного досвіду, які встановлюють стандарти і норми тілесного вигляду та еталони краси [34].

Зацікавленість власною зовнішністю є однією з ключових домінант у самосвідомості у юнацькому віці: у дівчат вона більшою мірою пов'язана із оцінкою привабливості тіла, у юнаків — з його функціональністю та ефективністю. Таким чином, ставлення до себе з точки зору задоволення тілом є критично важливим компонентом формування цілісної самосвідомості.

1.3 Психологічні чинники розвитку тілесного інтелекту особистості

Інтелектуальний потенціал людини визначається її здатністю розвивати інтелект і свідомо його використовувати [25]. Вчені розглядають його як сукупність різних потенціалів, серед яких — вольовий (особистісний), емоційний, соціальний, креативний (творчий), тілесний та духовний аспекти здоров'я [39]. Гармонійне розкриття всіх цих складових формує “холістичне здоров'я” людини, тоді як дисбаланс у їх розвитку — тобто посилений розвиток одних компетенцій за рахунок ослаблення інших — свідчить про “фрагментарне здоров'я” [27].

Потенціал тіла, або фізичний аспект здоров'я, визначається як здатність людини розвивати власну фізичну складову, усвідомлювати свою тілесність як невід'ємну рису особистості. До цього поняття належать також аліментарна (харчова) та сексуальна компетентність, які відображають рівень культури ставлення до свого тіла, його потреб. Цей потенціал проявляється як на поведінковому рівні, так і на глибинному рівні інтероцептивних відчуттів — тонкого сприйняття сигналів тіла [27].

Розвиток тілесного інтелекту передбачає формування здатності людини до глибокої тілесної рефлексії, тобто уміння розрізняти в межах власного тіла різні сенсорні модальності — зорові, слухові, тактильні, нюхові та смакові відчуття — і свідомо застосовувати цю здатність для вдосконалення культури харчування, рівня фізичної активності та якості сексуального життя [39].

Тілесна компетентність, передбачає усвідомлення, розуміння й регуляцію власних тілесних процесів, уміння розпізнавати й задовольняти тілесні потреби, підтримувати цілісність тілесного досвіду. Здорова тілесність — це спонтанна, природна поведінка тіла, його врівноваженість, стійкість і здатність до гармонійного самовираження, включно з прийняттям власного тіла та вмінням отримувати фізичне й емоційне задоволення [27].

Вчені виділяють такі основні типи усвідомлення тіла як: вітальний – сприйняття свого тіла як біологічного чинника; конформний (просоціальний) як інструмент, що має відповідати певним соціальним стандартам; особистісний – сприйняття тіла як частини цілісного «Я», який підкреслює синтетичний та інтегративний характер тілесної саморефлексії, відсутній у перших двох типах [55].

Тілесність виступає первинною цінністю і фундаментом розвитку Я. Образ тіла представляє собою сукупність уявлень, оцінок та установок людини до її тілесної організації, її функціональних можливостей та якостей, як окремих частин тіла, так і тіла в цілому і є визначальною складовою тілесного інтелекту [48].

Як зазначає О. Сілютіна, ставлення особистості до власного тілесного «Я» та рівень розвитку тілесного інтелекту детермінуються низкою психологічних чинників, які визначають усвідомленість тілесності у взаємозв'язках із соціальним і внутрішньо-особистісним простором, а також корелюють із процесами онтогенетичного становлення особистості [39]. Результати теоретичного аналізу О. Сілютіної показали, що розвиток тілесного інтелекту зумовлений низкою взаємопов'язаних чинників. Його формування відбувається під впливом:

- особистісного самоставлення;
 - гендерної ролі, проявів і специфіки сексуальності;
 - регуляторних механізмів: цілепокладання, саморегуляції, планування діяльності й рівня домагань;
 - оцінки своєї зовнішності й формування образу «Я» у системі соціальних контактів;
 - особливостей когнітивних процесів і емоційного реагування на світ;
 - ставлення до здоров'я і його суб'єктивної та об'єктивної оцінки
- [39].

Вчена підкреслює, що всі зазначені чинники мають взаємозалежний характер із феноменом тілесного інтелекту. Із одного боку, вони впливають на

усвідомлення людиною власної тілесності, а з іншого — сама структура й рівень розвитку тілесного інтелекту визначають особливості формування цих чинників. Самоставлення впливає на прийняття свого тіла, тоді як ставлення до власного тілесного «Я» водночас формує зміст і глибину само ставлення [39].

Варто наголосити, що самоставлення — ставлення до власного «Я», оцінка себе та власних можливостей — є одним із ключових чинників тілесного інтелекту. Позитивне та стійке самоставлення формує віру людини у власні можливості, незалежність, енергійність та оптимізм щодо досягнення успіху в умовах невизначеності.

Як зазначає О. Язвінська, люди із позитивним самоставленням менше фокусуються на власних проблемах і рідше страждають на психосоматичні розлади, що, сприяє кращому сприйняттю тілесності [57]. Зокрема, дослідниця у своїх дослідженнях виявила тісний кореляційний зв'язок між параметрами самоставлення та сприйняттям власного тілесного «Я». Значущі кореляції були знайдені між інтегральним самоставленням і показниками методики «Тілесний образ «Я»», зокрема: «вказівки на захворювання внутрішніх органів», «бажання змінити зовнішність» та «базовий тілесний внутрішньопсихічний конфлікт». Це підтверджує тісний взаємозв'язок між тілесним образом «Я» і загальним самоставленням, а також вказує на значний вплив соціальних чинників на формування психосоматичних розладів [57].

Важливим є також оцінювання привабливості власного тіла, яке може проявлятися у позитивному або негативному самоставленні. Загальна позитивна оцінка власного зовнішнього вигляду значно впливає на самоставлення, що знову підтверджує взаємозв'язок тілесного інтелекту й самоперцепції (оцінка зовнішності — прояв тілесності) [61; 65].

Таким чином, самоставлення особистості є особливо важливим чинником розвитку тілесного інтелекту. Загалом, інтегральна оцінка власного «Я» і тілесних, соціально-психологічних характеристик значною мірою визначає специфіку усвідомлення власної тілесності [46].

Статева належність специфіка гендерних ролей та патернів поведінки, сексуальність особистості є також не менш важливими чинниками розвитку її тілесного інтелекту. Ця проблематика активно досліджується сучасними вченими, серед яких Л. Абсалямова, Л. Джексон, Н. Вольф, П. Плайнер, М. Фергюсон, О. Язвінська.

Зокрема, П. Плайнер та співавтори доводять, що гендерні відмінності суттєво впливають на стурбованість фізичними параметрами своєї зовнішності й на самооцінку протягом усього життя [56]. Уявлення про свою тілесність у сучасної молоді визначається статевим чинником: дівчатам зокрема властиві вищі показники як занепокоєння, так і задоволеності зовнішністю. Водночас хлопці та дівчата можуть оцінювати власну зовнішність на високому рівні, не відчуючи при цьому дискомфорту, що підкреслює важливість тілесного інтелекту у формуванні ставлення до себе [17].

О. Язвінська встановила зв'язок порушень у механізмі статево-рольової самоідентифікації із прагненням змінити зовнішність й із сприйняттям меж тіла, що є складовими тілесного «Я» [140].

Вчені наголошують, що образ тіла слід розглядати як багатовимірне явище для кращого розуміння людського існування. У цьому контексті виник термін «нормативна незадоволеність», який описує негативні емоції дівчат і жінок щодо власної зовнішності, що підтверджує тенденцію до зростаючого невдоволення тілом [17]. Вже з приблизно 9 років дівчата починають переживати через власну вагу, а з віком прагнення схуднути лише посилюється. У віці 50–65 років фокус переважно зміщується на побоювання через ознаки старіння. Чоловіки також відчують тиск щодо своєї зовнішності, що у сучасних західних країнах стає майже таким же сильним, як у жінок.

Соціокультурні очікування формують образ «супермена», досягнення якого вимагає фізичної підготовки та мускулатури. За даними К. Поуп та співавторів [68], чоловіки готові йти на досить значні жертви для досягнення бажаної привабливої фізичної форми, хоча для них основний акцент не на вазі, а на м'язовому розвитку та фізичній силі.

Л. Джексон відзначає, що гендерна ідентифікація у ставленні до тілесності формується складно та тривало, впливаючи на особистісне усвідомлення і розвиток тілесного інтелекту. У юнацькому і підлітковому віці, коли формуються певні гендерні моделі поведінки, тілесний інтелект набуває особливої значущості [69].

Зовнішність відіграє досить важливу роль у розвитку самосвідомості підлітків і юнаків, особливо дівчат. Саме в ці періоди вплив соматотипу на психіку, поведінку, впевненість у собі й статус серед однолітків є найбільшою мірою помітним [37, с. 145]. Дівчата особливо схильні до формування негативного образу свого тіла та часто ігнорують інші здібності, концентруючись на зовнішності як доказі власної цінності. Це у свою чергу призводить до зниження самооцінки й підвищує ризик розвитку психічних розладів [37].

Дослідження впливу гендерних стереотипів на прояви тілесності, особливо жіночої (Т. Бурейчак) підкреслюють роль сучасної культури та реклами як ключових механізмів формування «міфу краси» [4]. Реклама пропонує ідеальні візуальні образи, які символічно пов'язані з товарами та послугами.

Концепт «культу фемінінності» акцентує на критеріях, яким має відповідати жіноче тіло: молодість, стрункість, привабливість, сексуальність зазначає М. Фергюсон [36]. Жіноча сексуальність інколи стає товаром, особливо в рекламі для чоловічої аудиторії. Щодо чоловіків, то проблема репрезентації чоловічого тіла у рекламах досить є новою (хоча раніше асоціювалася із гомо сексуальністю) та вказує на вплив культурних змін й руху сексуальних меншин на поширення еротичних образів чоловіків у рекламі [36]. Окрім того, економічні мотиви сприяють створенню нових чоловічих образів, які орієнтовані на незалежних жінок – споживачок товарів. Такі рекламні образи змінюють традиційне сприйняття маскулінності, підкреслюючи догляд за зовнішністю та тілесні практики як засоби самовизначення. Це стимулює чоловіків шукати стабільні джерела самоствердження через власне тіло і фізичну активність [36].

Усвідомлення людиною меж власного тіла пов'язане із механізмами цілеутворення, рівнем адаптації в соціумі та іншими аспектами соціальної поведінки (О. Язвінська) [56].

Вчена підкреслює, що образ «тілесного Я» тісно пов'язаний із особливостями регуляторних механізмів особистості, а також зі специфікою організації процесів планування діяльності та реалізації мети. Регуляторна функція ставлення особистості до власної тілесності реалізується через когнітивно-афективні механізми, які активують оцінку діяльності та процеси її вдосконалення [57].

Тілесний локус контролю особистості визначає напрямок фокусу уваги особистості на інтерпретацію стану тілесного «Я» й тілесних відчуттів. Він може бути зовнішнім (екстернальний тип), коли стан обумовлюється зовнішніми факторами, або внутрішнім (інтернальний тип), коли інтерпретація відчуттів пов'язана із внутрішніми каузальними зв'язками [46].

Як зазначає Д. Туркова, інтернальний локус контролю свідчить про глибокий контакт із тілесним «Я» на рівні внутрішнього діалогу [46]. Тілесний інтелект формується під впливом оцінки людиною власної зовнішності та самоідентичності, через процеси формування іміджу свого «Я» у контексті системи соціальних контактів [46].

Результати комплексних досліджень довели взаємозв'язок між уявленням про власну зовнішність, самоставленням та сприйняттям тілесності [47]. Автори трактують феномени задоволеності або незадоволеності зовнішнім виглядом як стійкі позитивні або негативні установки щодо свого «Зовнішнього Я» [54]. Стурбованість зовнішністю розглядається як прояв соціальної тривожності, що виникає через тимчасове фокусування на певних характеристиках зовнішності. Водночас така стурбованість не заважає бути загалом задоволеним своїм зовнішнім виглядом, якщо усунуто реальні або уявні дефекти [54]. Переживання зовнішності часто формується як «Зовнішнє Я для інших», оскільки оцінка своєї зовнішності відбувається у контексті соціальних і міжособистісних взаємодій [26]. Задоволеність зовнішнім

виглядом інтегрує «Зовнішнє Я для себе» та «Зовнішнє Я для інших», і менш схильна до ситуативних тривожних станів, викликаних виявленням певних «дефектів» [26]. Таким чином, дослідження підкреслює не лише взаємозв'язок між самоставленням та тілесним інтелектом, а й значущість суспільної думки та оцінки оточуючих у сприйнятті власного тіла.

Дж. Томпсон і М. Тіггеманн підкреслюють тісний зв'язок між тілесним «Я» людини та її образом тіла залежно від життєвих умов та системи соціальних відносин. Вони відзначають, що успіхи у сприйнятті особистості оточуючими у рамках взаємодії та комунікації сприяють покращенню ставлення до різних аспектів тілесності, тоді як невдачі у стосунках або в житті загалом можуть порушувати сприйняття власного тіла [27].

Результати досліджень підтверджують значущість соціальних факторів, таких як судження, думки, стереотипи та еталони краси, які обов'язково потрібно враховувати, оскільки вони істотно впливають на сприйняття фізичного «Я» індивіда. Привабливість людини слід оцінювати в контексті соціального середовища, у якому вона виникає та проявляється. Зокрема, Р. Вовчук наголошує, що ставлення до тіла формується під впливом соціально-культурного контексту, пануючого у конкретному суспільстві [6].

Успішність соціальних контактів людини досить тісно пов'язана із рівнем розвитку її соціального інтелекту. Результати дослідження М. Коваленко та Я. Верещинської показали, що для високого рівня соціального інтелекту характерним є розвинене ставлення до власного тіла: прагненням розвивати фізичні здібності, вдосконалювати зовнішність і дбати про здоров'я. Натомість низький соціальний інтелект проявляється у відчуженому чи надмірно контрольованому ставленні до тіла. Недостатня здатність до соціальної перцепції та розуміння причинно-наслідкових зв'язків у поведінці інших людей часто корелює з нехтуванням власного тілесного досвіду або суворим обмеженням потреб тіла [19].

В сучасних умовах через недостатньо сформований престиж фізичного іміджу як прояву соціального статусу спостерігається байдужість представників

різних соціальних груп до розвитку тілесних і рухових якостей. Така байдужість до власного здоров'я та недовіра до «голосу тіла» формує явище «соматичного негативізму». Цей феномен проявляється у багатьох сферах життя і характеризує нехтування тілесними потребами, відчуження від власного тіла і його ресурсів [7].

Т. Бурейчак [4] відзначає, що тілесність людини визначається соціальними канонами, які регламентують параметри досконалості тіла: зріст, масу, форму, колір, зовнішній вигляд та запах. Хоч ці параметри варіюються залежно від історичного та культурного контексту, загальне їхнє соціальне значення полягає в тому, що вони слугують критеріями оцінки особистості. Невідповідність канонам може призводити до ігнорування та морального засудження [4].

Отже, тілесний інтелект особистості формується у результаті впливу багаторівневої системи комунікацій, включно із міжособистісними контактами та більш широкими соціально-культурними взаємодіями. Це передбачає усвідомлення власної тілесності та регуляцію поведінки стосовно свого «тілесного Я».

Крім соціокультурних факторів, формування тілесного інтелекту визначають когнітивні процеси та особливості емоційного реагування на оточення. (Л. Абсалямова, В. Шмаргун) [1; 55].

Порушення сприйняття тілесності (наприклад, при алекситимії) пов'язане з культурними нормами «життя зовні свого тіла», які ігнорують емоційну природу людини та сприяють внутрішньоособистісним і міжособистісним конфліктам [29].

Л. Абсалямова [1] підкреслює взаємозв'язок когнітивних й афективних процесів у формуванні образу тілесного «Я»: оцінка власного тіла та емоційне ставлення до нього інтегруються, створюючи цілісне бачення своєї тілесності.

Д. Туркова [46] відзначає, що для функціонування тілесного інтелекту важливими є копінг-механізми, які особистість застосовує у складних життєвих ситуаціях. Успішне подолання проблем базується на усвідомленні свого тіла,

інтернальному локусі контролю та активному пошуку соціальної підтримки. Інтернальний характер тілесного «Я» забезпечує ефективний контакт особистості з тілом і повне усвідомлення власної тілесності у всіх її прояви [46].

Наукові дослідження показують, що ступінь сформованості гендерної ідентичності впливає на: оцінку фізичної привабливості, рівень тілесної впевненості, очікування щодо «належного» вигляду та поведінки, що продукуються культурою. Тілесний інтелект хлопців і дівчат певною мірою залежить від рівня сформованості їхньої гендерної ідентичності. Задоволення власним тілом виступає показником цього інтелекту, оскільки відображає прийняття себе, уміння взаємодіяти з власним тілом і внутрішню узгодженість між «тілом» та «Я». Юнаки і дівчата сприймають своє тіло в контексті гендерних норм: хлопці — через силу, спроможність, функціональність; дівчата — через відповідність естетичним стандартам. Тому недостатня стабільність гендерної ідентичності може породжувати внутрішні суперечності, які знижують прийняття власного тіла [71; 72].

У наукових роботах наголошується, що висока тілесна задоволеність пов'язана з розвиненим тілесним інтелектом, адже передбачає усвідомленість, адекватну самооцінку та ефективну тілесну саморегуляцію. Тілесний інтелект юнаків і дівчат має опосередкований зв'язок із рівнем сформованості гендерної ідентичності, і цей зв'язок реалізується через рівень задоволеності власним тілом. Стабільна гендерна ідентичність сприяє прийняттю тіла, що, у свою чергу, підвищує тілесну компетентність, знижує психічну напругу та забезпечує гармонію між «тілом» і «Я».[72; 73].

Узагальнюючи вищевикладене, можна зробити висновок, що тілесний інтелект є важливою складовою у формуванні самосвідомості людини, досягненні життєвого задоволення, успішної самореалізації та гармонійного розвитку особистості. Проблематика тілесності, яка вже тривалий час перебуває в полі наукових досліджень, відображає складну систему взаємозв'язків між особистістю та суспільством, акцентуючи унікальність людини як біологічного

й соціокультурного феномена. Тіло при цьому розглядається не лише як природна анатомо-фізіологічна даність, а як динамічний соціальний конструкт.

Для студентської молоді розвиток тілесного інтелекту має особливе значення, оскільки допомагає: знижувати рівень стресу та психоемоційного напруження; покращувати концентрацію та працездатність; формувати позитивний образ тіла; розвивати емоційну стабільність і впевненість у собі; зміцнювати психофізичне здоров'я.

Висновки до першого розділу

Підсумовуючи викладений матеріал першого розділу, можна зробити висновок, що тілесний інтелект є важливою складовою у процесі формування самосвідомості особистості, досягнення життєвого задоволення, ефективної самореалізації та гармонійного розвитку. Проблема тілесності відображає складну систему взаємозв'язків між особистістю та суспільством, підкреслюючи унікальність людини як біологічного та соціокультурного феномена. У цьому контексті тіло розглядається не лише як природна анатомо-фізіологічна структура, а як динамічний соціальний конструкт. Образ свого тіла формується під впливом біологічних, соціокультурних та індивідуально-психологічних чинників і має значний вплив на самосприйняття, впевненість у собі, міжособистісні стосунки та загальне психологічне благополуччя.

Проаналізовано співвідношення між поняттями тілесного, соціального, емоційного інтелекту та інтелекту загалом. Якщо інтелект розуміється як сукупність розумових здібностей, соціальний інтелект — як здатність розуміти власну та чужу поведінку, а емоційний інтелект — як здатність усвідомлювати й інтерпретувати емоції, то тілесний інтелект визначається як здатність людини усвідомлювати, диференціювати і розуміти власні тілесні відчуття й потреби, здійснювати саморегуляцію, володіти знаннями про тіло і його природу, а також спрямовувати ці знання і навички на підвищення рівня культури тілесного, особистісного (зокрема сексуально-статевого) та соціального буття.

Тілесний інтелект включає такі компоненти, як: тілесна усвідомленість (відчуття власного тіла, його меж, стану, потреб), прийняття свого тіла, здатність регулювати фізичні та емоційні стани через тілесні практики, позитивне ставлення до зовнішності. Тілесний інтелект є важливою складовою самопізнання, гармонійного розвитку особистості та життєвого задоволення. Він поєднує знання про власне тіло, тілесні вміння, навички та здатність свідомо взаємодіяти зі своїм тілесним досвідом.

Зацікавленість власною зовнішністю є однією з ключових домінант у самосвідомості у юнацькому віці: у дівчат вона більшою мірою пов'язана із оцінкою привабливості тіла, у юнаків — з його функціональністю та ефективністю. Таким чином, ставлення до себе з точки зору задоволення тілом є критично важливим компонентом формування цілісної самосвідомості.

Тілесний інтелект юнаків і дівчат має опосередкований зв'язок із рівнем сформованості гендерної ідентичності, і цей зв'язок реалізується через рівень задоволеності власним тілом. Стабільна гендерна ідентичність сприяє прийняттю тіла, що, у свою чергу, підвищує тілесну компетентність, знижує психічну напругу та забезпечує гармонію між “тілом” і “Я”.

Тілесний інтелект можна цілеспрямовано розвивати протягом життя, що сприяє зростанню енергетичного потенціалу, зміцненню здоров'я, підвищенню інтелектуальних можливостей і успішній самореалізації.

Розвиток тілесного інтелекту зумовлюється низкою чинників, що перебувають у взаємозв'язку між собою, серед яких: самоставлення особистості; її гендерна роль і прояви сексуальності; регуляторні структури (саморегуляція, волева регуляція поведінки, планування діяльності, цілепокладання, рівень домагань); оцінка своєї зовнішності й формування образу «Я» у контексті соціальних взаємодій; особливості когнітивних процесів і емоційного реагування на навколишнє середовище; ставлення до власного здоров'я, його об'єктивна та суб'єктивна оцінка.

Розділ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ТІЛЕСНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Методи дослідження

До емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку тілесного інтелекту особистості юнацького віку було залучено. Участь у дослідженні взяли 80 студентів спеціальностей «Психологія», «Менеджмент», «Право», ЛьвДУВС, віком від 18-20 років, серед яких 54 дівчат і 26 хлопців.

Відповідно до мети дослідження нами було підібрано ряд психодіагностичних методик:

1. Методика «Образ власного тіла» (О. Скугаревського - С.Сивухи) [32];
2. «Статеврольовий опитувальник» С. Бем (Bem Sex Role Inventory, BSRI) [16];
3. «Методика дослідження гендерної ідентичності» (адапт. П. Горностай) [10].

Розглянемо далі обрані нами методики.

Методика «Образ власного тіла» (О. Скугаревського – С. Сивухи) призначена для діагностики ставлення до власного тіла, або, точніше, його образу: наскільки особистість задоволена (або незадоволена) своїм тілом, його зовнішністю, функціями, сприйняттям, наскільки існує внутрішній конфлікт між «моє тіло» й «ідеальне тіло» або «очікуване тіло». Методика дозволяє виявити дисгармонії між реальним і бажаним образом тіла, а також здійснити аналіз впливу цих факторів на емоційний стан і самооцінку особистості. Теоретично методика спирається на уявлення про те, що образ тіла є складним психічним утворенням, яке включає емоційний, когнітивний й поведінковий компоненти [32]. Учасники дослідження оцінювали кожне з 16 тверджень за чотирибальною шкалою: 0 – «ніколи», 1 – «іноді», 2 – «часто», 3 – «завжди».

Метою «*Статеврольового опитувальника*» С. Бем (*Bem Sex Role Inventory, BSRI*) є діагностика особливостей гендерної ідентичності. Його було розроблено із метою вимірювання рівня маскулінності, фемінності та андрогінності особистості. Методика базується на уявленні, що традиційно "чоловічі" та "жіночі" риси можуть бути притаманні кожній людині незалежно від її біологічної статі, а гармонійне поєднання цих характеристик свідчить про психологічну гнучкість та адаптивність [16].

Учасникам дослідження було запропоновано оцінити наявність чи відсутність у себе 60 рис характеру, відповідаючи «Так» чи «Ні». Опитувальник складається з 60 тверджень, серед яких 20 описують риси, які традиційно є маскулініми, 20 - фемінними, і ще 20 є нейтральними. Респондент оцінює, наскільки кожна з наведених рис властива йому особисто, за 7-б шкалою - від "зовсім нехарактерно" до "дуже характерно". За результатами опитування обчислюються три основні показники: рівень маскулінності, рівень фемінності та ступінь андрогінності [16]. Залежно від співвідношення перших двох шкал респондент класифікується як маскуліний, фемінний, андрогінний або недиференційований тип особистості. Люди із андрогінним типом, згідно із концепцією Бем, поєднують у собі високу вираженість як маскуліних, так і фемінних рис, що забезпечує їм більшу поведінкову гнучкість і психологічну стійкість у різних життєвих ситуаціях [16].

Основна ідея опитувальника полягає в тому, що гендерна ідентичність не є бінарною системою, а радше певним спектром, в межах якого індивід може поєднувати різні соціально-зумовлені риси [16].

«*Методика дослідження гендерної ідентичності*» (адапт. П. Горностай) дозволяє більш детально проаналізувати особливості розвитку та вираження гендерної ідентичності [10]. Методика спрямований на вивчення структури, особливостей і ступеня сформованості й розвитку гендерної ідентичності особистості. Вона була розроблена у межах теоретичної концепції гендерної соціалізації та формування статево-рольової самосвідомості. Основна ідея методики полягає в тому, що гендерна ідентичність формується під впливом

соціальних норм, культурних уявлень про «чоловіче» і «жіноче», а також індивідуального досвіду людини. Респондентам пропонується ознайомитися з наведеними словами асоціативного ряду та підкреслити ті, які, на їхню думку, стосуються їхнього повсякденного життя або безпосередньо їх самих. Спочатку пропонуються слова-стимули (наприклад «чоловік – жінка») або інший асоціативний ряд. Потім респондент записує асоціації або відзначає слова, які «на його думку стосуються його/її повсякденного життя» [10]. Далі проводиться обробка: підрахунок кількості вибраних слів, які увійшли до «ключових» асоціацій, що відносяться до категорій «своєї» статі чи «протилежної». Наприклад: кількість реакцій (асоціацій) на категорію «жінка» (якщо респондент – жінка) або «чоловік» (якщо респондент – чоловік), і кількість реакцій на протилежну категорію. Результат часто виражається у співвідношенні: кількість слів-реакцій за своєю статтю ÷ кількість слів-реакцій за статтю протилежною [10].

На підставі співвідношення реакцій визначається рівень чи статус гендерної ідентичності: наскільки особа ідентифікує себе з гендерною роллю, наскільки інтегровано її самосприйняття, поведінка і роль [10].

Методика широко застосовується в дослідженнях гендерної соціалізації, розвитку самосвідомості, формування статево-рольової поведінки у підлітковому та юнацькому віці. Вона використовується у шкільній, студентській та сімейній психології, а також у консультативній практиці для виявлення проблем ідентичності, що можуть впливати на самооцінку, емоційний стан і міжособистісні взаємини.

2.2 Аналіз результатів дослідження

Рівень тілесного інтелекту тісно пов'язаний із самосприйняттям, задоволеністю власним тілом, гендерною само ідентифікацією. Гендерна ідентичність, у свою чергу, визначає особливості ставлення людини до свого тіла, способи його презентації, догляду, експресії та прийняття.

Розглянемо результати дослідження згідно опитувальника «Образ власного тіла» (О. Скугаревського та, С. Сивухи), який дозволив визначити нам рівень незадоволеності своїм тілом у студентської молоді.

Згідно результатів опитування студентів було виявлено, що ступінь незадоволеності своїм тілом студентів варіюється від сильної до відсутньої, із переважанням середнього рівня. Детальніше результати рис. 2.1.

Сильна незадоволеність своїм тілом, що спостерігається у 12,5% опитаних нами студентів, свідчить про наявність значних порушень у сприйнятті власної зовнішності, можливе зниження самооцінки, високий рівень самокритичності, що може бути пов'язано із внутрішніми конфліктами або впливом соціальних стандартів краси.

Виражену незадоволеність зазначили 25% студентів. Для цієї групи характерна певна напруженість у ставленні до власного тіла, схильність до порівнянь себе з іншими та прагнення змінити зовнішність. Середній рівень незадоволеності своїм тілом (37,5%) є найпоширенішим серед респондентів. Це може свідчити про критичне, але загалом прийнятне ставлення до власного тіла, коли окремі недоліки не призводять до суттєвого дискомфорту. Слабка незадоволеність виявлена у 22,5% респондентів — ці студенти переважно приймають свою зовнішність, хоча можуть іноді виявляти незначне невдоволення окремими аспектами. Відсутність незадоволеності зафіксовано лише у 2,5% опитаних, що свідчить загалом про гармонійне сприйняття власного тіла, високу самооцінку та позитивний образ «Я».

Загалом, отримані дані (див рис.2.1.) свідчать, що переважна більшість студентів (75%) має середній або вищий рівень незадоволеності власним тілом. Це може бути показником впливу соціокультурних факторів (медіа, стандарти краси, думка оточення), а також індивідуально-психологічних особливостей вікового періоду (нестабільність самооцінки, пошук ідентичності). Такий розподіл може свідчити про потребу у формуванні позитивного образу тіла та розвитку адекватної самооцінки серед студентської молоді, наприклад, через

психопросвітницькі програми, тренінги з прийняття власного тіла та підвищення впевненості в собі.

Рівень незадоволеності власним тілом серед студентської молоді

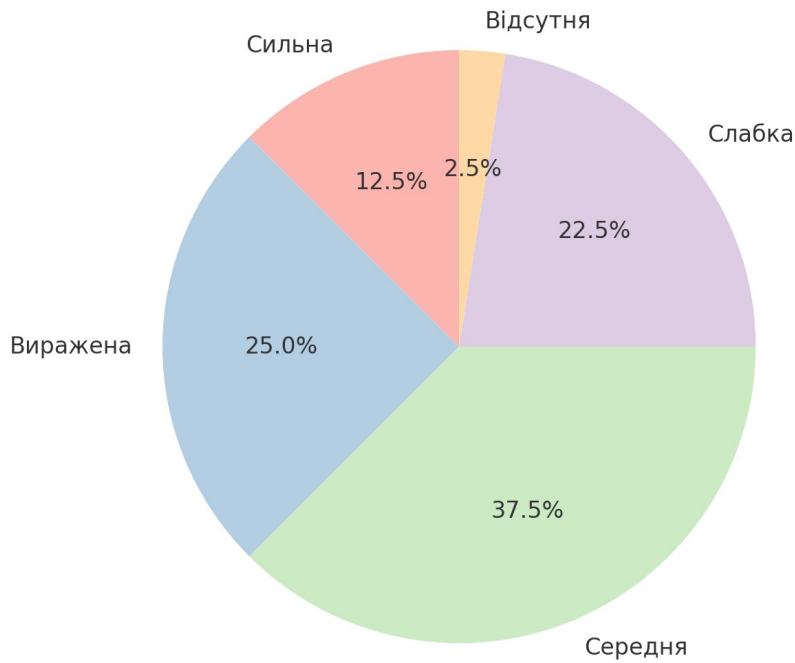


Рис. 2.1. Результати розподілу згідно опитувальника «Образ власного тіла»

Отже, результати показали, що значна частина юнаків та дівчат (понад 75%) у тій чи іншій мірі відчуває незадоволення власним тілом. Найбільш типовим є середній рівень незадоволеності, що вказує на певну напруженість у ставленні до власної зовнішності, але без виражених деструктивних проявів. Водночас наявність груп із сильною та вираженою незадоволеністю може бути ознакою ризику формування низької самооцінки, підвищеної тривожності, схильності до порівнянь і можливих проблем у сфері міжособистісної взаємодії. Такі результати узгоджуються із даними попередніх досліджень, які засвідчують, що в юнацькому віці образ свого тіла є важливим компонентом самосвідомості та суттєво впливає на психологічне благополуччя особистості.

Результати досліджень також свідчать, що переважання людиною середнього та підвищеного рівня незадоволеності власним тілом, тісно пов'язані із рівнем розвитку тілесного інтелекту (або тілесно-кінестетичного, соматичного інтелекту).

Відтак, виявлений у дослідженні високий рівень незадоволеності тілом (37,5% — сильна та виражена) може вказувати на зниження тілесної усвідомленості та прийняття, що свідчить про недостатній розвиток тілесного інтелекту у досліджуваних нами юнаків та дівчат. Такі юнаки та дівчата часто орієнтуються не на внутрішні тілесні сигнали (комфорт, енергію, здоров'я), а на зовнішні стандарти краси й соціальні порівняння. Це створює розрив між реальним образом тіла та ідеалізованим, формуючи психоемоційне напруження. Юнаки та дівчата із низьким або відсутнім рівнем незадоволеності тілом (25%), які продемонстрували вищий рівень тілесного інтелекту, краще відчують своє тіло, приймають його природність, не схильні до надмірної критики та більш гармонійно інтегрують тілесний і психічний досвід.

Розглянемо далі результати згідно статево-рольового опитувальника С. Бем для визначення типу гендерної ідентичності. Нами зафіксовано у 20% студентів фемінний гендер, 77,5% — андрогінний, а лише 2,5% — маскулінний. Результати дослідження типів гендерної ідентичності серед студентської молоді наведено на рис.2.2.

Переважна більшість юнаків та дівчат (77,5 %) виявили андрогінний тип гендерної ідентичності, що свідчить про гармонійне поєднання фемінних і маскулінних рис, що відображає високий рівень інтеграції тілесного та психічного досвіду. Такі юнаки та дівчата зазвичай легше приймають власне тіло, не сприймають його через призму жорстких соціальних стандартів («жіноче» – «чоловіче»). Їм притаманна більш цілісна тілесна ідентичність, кращий тілесний контакт і вища тілесна усвідомленість. Це сприяє розвитку емоційної стабільності, самоприйняття і здатності до тілесної саморегуляції (дихання, рух, поза, релаксація).

Це також вказує на високу психологічну гнучкість, адаптивність і соціальну зрілість учасників вибірки. Андрогінні особистості, як правило, здатні ефективно діяти в різних соціальних ситуаціях, незалежно від того, які гендерні ролі очікуються.

Тип гендерної ідентичності серед студентської молоді (С.Бем)

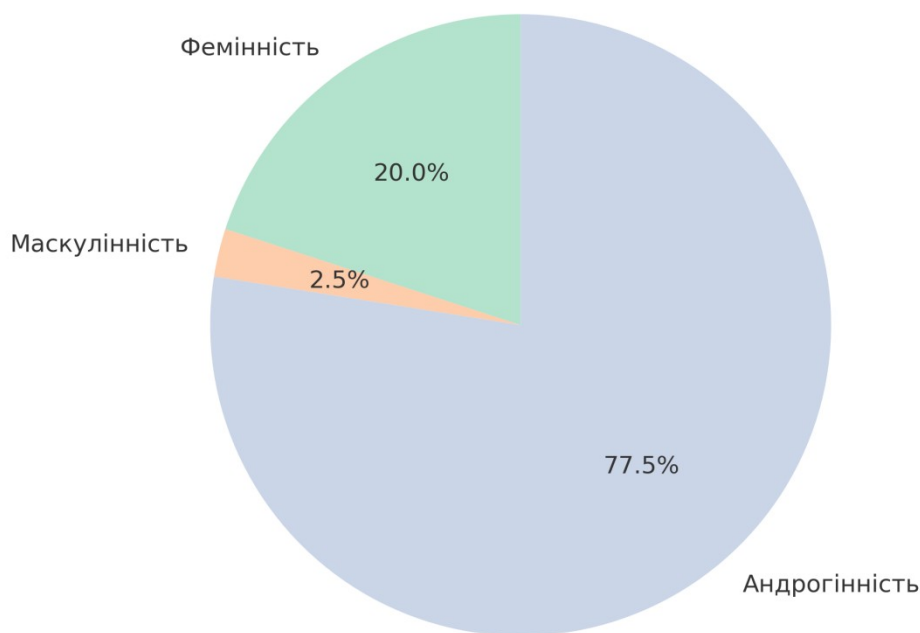


Рис.2.2. Результати розподілу студентів згідно методики «Статеворольовий опитувальник» (С.Бем)

Близько п'ятої частини опитаних мають фемінну ідентичність (20 %), для якої характерні риси м'якості, емпатійності, чутливості, орієнтації на міжособистісні стосунки. Фемінний також може корелювати з вищою тілесною чутливістю, але іноді — з підвищеною емоційністю і тілесною вразливістю. Такі особи схильні тонко відчувати тілесні сигнали, проте іноді надто залежні від зовнішньої оцінки. Такі студенти можуть проявляти підвищену емоційну чутливість, схильність до співпереживання та потребу в гармонії у стосунках. Проте у ситуаціях, де потрібні рішучість і конкурентність, вони можуть відчувати певні труднощі.

Незначна кількість студентів (2,5 %) виявила маскулінну ідентичність, що може свідчити про невисоку вираженість традиційно «чоловічих» рис (самостійність, лідерство, прагматизм) у вибірці загалом. Можливо, це відображає зміну соціальних уявлень про гендерні ролі, де маскулінність не є домінуючою цінністю, або ж про переважання гуманітарного типу мислення у студентському середовищі. Маскулінний тип, як правило, орієнтований на контроль і ефективність, що може знижувати рівень тілесної усвідомленості, оскільки акцент робиться не на «відчутті тіла», а на його функціональності [16].

Відтак, отримані нами результати свідчать про те, що у більшості студентів сформована андрогінна гендерна ідентичність, що є ознакою психологічної зрілості та соціальної адаптованості сучасної молоді. Це може бути наслідком: зростаючої гендерної толерантності у суспільстві; гнучких уявлень про ролі чоловіків і жінок; інтеграції фемінних і маскулінних рис у самосвідомості молодої людини.

Таким чином, переважання андрогінного типу у студентській вибірці можна розглядати як позитивну тенденцію розвитку сучасної молоді, яка не обмежує себе традиційними гендерними стереотипами, а демонструє високу здатність до самовираження, комунікації та адаптації в різних соціальних контекстах. Загалом, переважання андрогінності серед студентів свідчить про потенційно вищий рівень тілесного інтелекту, пов'язаний із прийняттям себе як цілісної біопсихосоціальної істоти.

Результати дослідження студентської молоді згідно методики «Методика дослідження гендерної ідентичності» (див. рис. 2.3.) показують, що **переважна більшість юнаків та дівчат (77,5%) перебуває на етапах дифузної (47,5%) або передчасної (30%) ідентичності**. Це свідчить про те, що процес становлення гендерної самосвідомості ще триває. Для юнацького віку такі результати є **нормальними**, оскільки цей період характеризується **активним пошуком власного «Я»**, ролей, життєвих цінностей та способів самовираження у соціумі.

Загалом, найбільша група респондентів (47,5%) демонструє невизначеність – дифузну ідентичність - у власних уявленнях про гендерну роль. Це може

проявлятися у нестійкості самосприйняття, труднощах у прийнятті рішень, або у суперечливих установках щодо традиційних і сучасних гендерних норм. Такі студенти можуть ще не мати чітких орієнтирів, однак часто відкриті до пошуку й рефлексії власної ідентичності.



Рис.2.3. Результати розподілу студентів згідно методики «Методика дослідження гендерної ідентичності»

Як бачимо на рис. 2.3., третина опитаних засвоїла гендерні ролі без глибокого особистісного осмислення - передчасна ідентичність (30 %). Їхні уявлення про "жіночість" чи "чоловічість" можуть бути запозиченими із соціальних стереотипів або сімейних моделей. Такі респонденти зазвичай прагнуть відповідати очікуванням оточення, що може обмежувати індивідуальність, але водночас забезпечує відчуття стабільності.

Варто наголосити, що дифузна і передчасна ідентичність часто поєднуються з невизначеним ставленням до власного тіла: можливі коливання між прийняттям і неприйняттям, залежність від соціальних норм зовнішності,

невпевненість у тілесній виразності. Це може свідчити про пошук власних тілесних меж, експерименти із образом тіла, що є типово для юнацького віку.

Значна частина студентів (17,5 %) перебуває на стадії мораторію гендерної ідентичності. Ці студенти перебуває у стані активного пошуку власної гендерної ідентичності, вони часто аналізують соціальні ролі, експериментують зі стилями поведінки, прагнуть знайти баланс між особистими переконаннями та суспільними нормами. Мораторій — це перехідний, але конструктивний етап, який за сприятливих умов веде до досягнення зрілої, позитивної ідентичності [17]. Мораторій означає активне осмислення не лише гендерної, а й тілесної ідентичності. Такі студенти часто підвищено чутливі до тілесних переживань, займаються саморефлексією, шукають баланс між тілесністю та само презентацією.

Лише невелика частка респондентів (5 %) уже має зрілу, досягнуту позитивну інтегровану гендерну ідентичність, що засвідчує високий рівень розвитку їх самосвідомості, прийняття себе й гармонійне співвідношення соціальних і особистісних ролей. Такі особи демонструють сталість, упевненість у собі, високу адаптивність у спілкуванні та самореалізації. Досягнута позитивна ідентичність пов'язана з високим рівнем тілесного інтелекту — людина приймає своє тіло як частину себе, вміє чути його сигнали, зберігає внутрішню цілісність і комфорт у власному тілі.

Варто також зазначити, що відсутність псевдоідентичності є позитивним показником, оскільки вона зазвичай пов'язана з внутрішньою невпевненістю, зовнішньою конформністю або імітацією ролей. Її відсутність свідчить про достатній рівень автентичності студентів. У цілому дані демонструють, що сучасна молодь прагне до самовираження поза межами стереотипів, але процес осмислення власної гендерної позиції ще не завершений.

Загалом, таке співвідношення є типовим для юнацького віку, коли відбувається інтенсивне становлення світоглядних орієнтацій, цінностей і соціальних ролей. Водночас результати демонструють наявність потенціалу для подальшого особистісного зростання та інтеграції гендерних рис у цілісну

ідентичність. Такі результати підтверджують, що формування гендерної ідентичності у юнацькому віці є активним, багатовимірним і водночас соціально детермінованим процесом, у якому поєднуються особистісні пошуки, культурні впливи та прагнення до самореалізації.

Отже, можна зробити висновок, що сучасні студенти характеризуються переважно андрогінною та пошуковою моделлю гендерної ідентичності. Це свідчить про гнучкість, толерантність до різних ролей і моделей поведінки, а також про поступовий перехід від традиційних гендерних норм до більш індивідуалізованого розуміння гендеру.

Наші результати підтверджують результати науковців, які доводять, що розвиток гендерної ідентичності у студентському віці є багатовимірним, активним й водночас соціально-детермінованим процесом, у якому поєднуються прагнення до самореалізації, особистісні пошуки, культурні впливи [40]. Гнучка андрогінна ідентичність сприяє розвитку тілесного інтелекту, оскільки дозволяє людині вільніше приймати та виражати своє тіло, емоції, рухи. Невизначені або незрілі рівні ідентичності (передчасна, дифузна) можуть супроводжуватися суперечливим ставленням до тіла, коливаннями між його прийняттям і запереченням [16]. Позитивно досягнута ідентичність (хоч і нечисленна) є орієнтиром на тілесно-психічну інтеграцію, що є показником високого тілесного інтелекту.

З метою забезпечення якісної інтерпретації отриманих результатів нами було здійснено статистичну обробку даних із використанням критерію рангової кореляції Спірмена за допомогою статистичного пакету SPSS Statistics 22.

Отримані результати свідчать про наявність як сильних, так і слабких зв'язків між окремими показниками:

1. Між показниками фізичної статі й показниками гендерної ідентичності встановлено слабкий обернений кореляційний зв'язок ($r = -0,248$, $p \leq 0,05$). Це може свідчити про те, що хоча біологічна стать певною мірою впливає на розвиток гендерної ідентичності, однак цей вплив є незначним,

тобто індивідуальні варіації у самовизначенні виходять за межі біологічних чинників.

2. Між показниками фізичної статі й рівнем розвитку гендерної ідентичності виявлено сильний позитивний кореляційний зв'язок ($r = 0,598$, $p \leq 0,01$). Це вказує на те, що біологічна стать є пов'язаною із ступенем сформованості гендерної ідентичності. Інакше кажучи, особи, які чітко ідентифікують себе відповідно до своєї біологічної статі, мають вищий рівень розвитку гендерної ідентичності (див. рис. 2.4.).

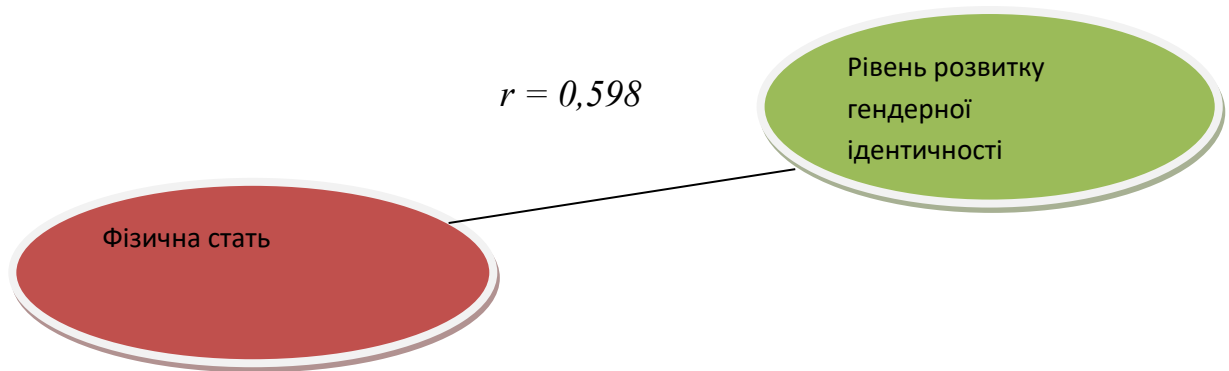


Рис.2.4. Кореляційний зв'язок між фізичною статтю та рівнем розвитку гендерної ідентичності

3. Між показниками гендерної ідентичності й рівнем задоволеності своїм тілом встановлено сильний позитивний зв'язок ($r = 0,683$, $p \leq 0,01$). Відтак, чим більш узгодженою є гендерна ідентичність, тим вищим є рівень прийняття свого тіла. Відтак, психологічна узгодженість гендерної ідентичності тісно пов'язана з тілесною задоволеністю (див. рис. 2.5.).

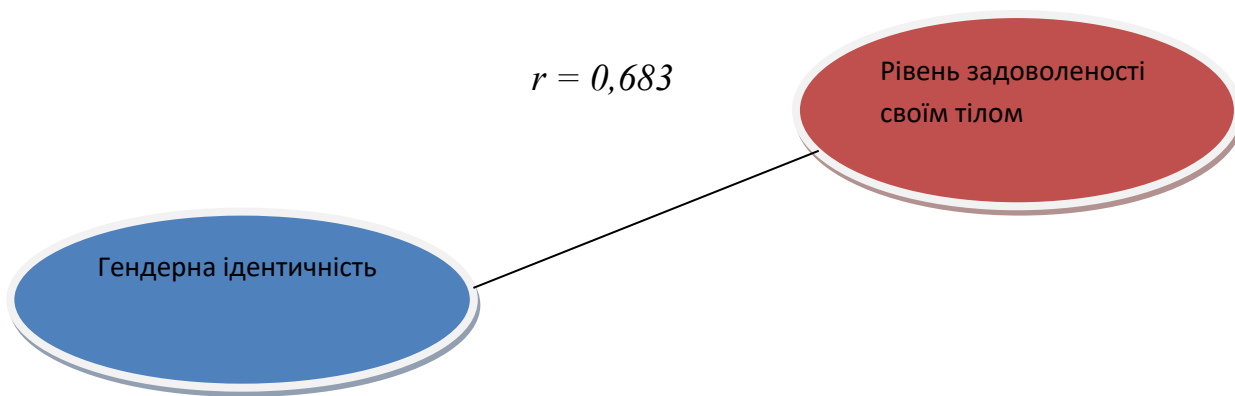


Рис.2.5. Кореляційний зв'язок між гендерною ідентичністю та рівнем задоволеності своїм тілом

4. Між фізичною статтю й рівнем задоволеності власним тілом виявлено дуже слабкий обернений зв'язок ($r = -0,175, p \leq 0,05$). Такий результат свідчить, що біологічна стать практично не визначає рівень задоволеності тілом. Ймовірно, що вирішальну роль відіграють психологічні, соціокультурні чи особистісні фактори.

5. Між рівнем розвитку гендерної ідентичності й рівнем задоволеності своїм тілом встановлено дуже слабкий прямий зв'язок ($r = 0,025, p \leq 0,05$). Хоча напрямок зв'язку є позитивним, його сила є незначною, що може засвідчувати опосередкований характер взаємовпливу цих показників через інші психологічні змінні — наприклад, рівень прийняття себе самооцінку чи соціальну підтримку.

Варто зазначити, що тілесний інтелект юнаків та дівчат опосередковано пов'язаний із рівнем сформованості гендерної ідентичності. Задоволеність власним тілом виступає індикатором тілесного інтелекту — відображаючи прийняття себе, тілесну компетентність і гармонію між "тілом" та "Я", про що ми зазначали вище (див. п. 1.1.).

Відтак, отримані результати кореляційного аналізу дозволяють простежити певні закономірності у взаємозв'язку між фізичною статтю, рівнем розвитку гендерної ідентичності та рівнем задоволеності власним тілом — тобто психологічними компонентами, що безпосередньо пов'язані із формуванням тілесного інтелекту.

Висновки до другого розділу

Результати проведеного нами емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку тілесного інтелекту особистості юнацького віку дозволили сформулювати наступні висновки:

Значна частина юнаків та дівчат (понад 75%) у тій чи іншій мірі відчуває незадоволення власним тілом. Найбільш типовим є середній рівень незадоволеності, що вказує на певну напруженість у ставленні до власної зовнішності, але без виражених деструктивних проявів. Водночас наявність груп із сильною та вираженою незадоволеністю може бути ознакою ризику формування низької самооцінки, підвищеної тривожності, схильності до порівнянь і можливих проблем у сфері міжособистісної взаємодії. Виявлений у дослідженні високий рівень незадоволеності тілом (37,5% — сильна та виражена) вказує на зниження тілесної усвідомленості та прийняття, що свідчить про недостатній розвиток тілесного інтелекту у досліджуваних нами юнаків та дівчат. Юнаки та дівчата із низьким або відсутнім рівнем незадоволеності тілом (25%), які продемонстрували вищий рівень тілесного інтелекту, краще відчувають своє тіло, приймають його природність, не схильні до надмірної критики та більш гармонійно інтегрують тілесний і психічний досвід.

Переважна більшість юнаків та дівчат (77,5 %) виявили андрогінний тип гендерної ідентичності, що свідчить про гармонійне поєднання фемінних і маскуліnnих рис, що відображає високий рівень інтеграції тілесного та психічного досвіду. Такі юнаки та дівчата зазвичай легше приймають власне тіло, не сприймають його через призму жорстких соціальних стандартів («жіноче» – «чоловіче»). Їм притаманна більш цілісна тілесна ідентичність, кращий тілесний контакт і вища тілесна усвідомленість. Це сприяє розвитку емоційної стабільності, самоприйняття і здатності до тілесної саморегуляції.

Близько п'ятої частини опитаних мають фемінну ідентичність (20 %), для якої характерні риси м'якості, емпатійності, чутливості, орієнтації на міжособистісні стосунки. Фемінний також може корелювати з вищою тілесною чутливістю, але іноді — з підвищеною емоційністю і тілесною вразливістю. Незначна кількість студентів (2,5 %) виявила маскулінну ідентичність, що може свідчити про невисоку вираженість традиційно «чоловічих» рис (самостійність, лідерство, прагматизм) у вибірці загалом. Маскулінний тип, як правило, орієнтований на контроль і ефективність, що може знижувати рівень тілесної усвідомленості, оскільки акцент робиться не на «відчутті тіла», а на його функціональності. Загалом, переважання андрогінності серед студентів свідчить про потенційно вищий рівень тілесного інтелекту, пов'язаний із прийняттям себе як цілісної біопсихосоціальної істоти.

Зафіксовано, що переважна більшість юнаків та дівчат (77,5%) перебуває на етапах дифузної (47,5%) або передчасної (30%) ідентичності. Дифузна і передчасна ідентичність часто поєднуються із невизначеним ставленням до власного тіла: можливі коливання між прийняттям і неприйняттям, залежність від соціальних норм зовнішності, невпевненість у тілесній виразності. Це може свідчити про пошук власних тілесних меж.

Значна частина юнаків та дівчат (17,5 %) перебуває на стадії мораторію гендерної ідентичності, вони часто аналізують соціальні ролі, експериментують зі стилями поведінки, прагнуть знайти баланс між особистими переконаннями та суспільними нормами. Такі юнаки та дівчата часто підвищено чутливі до тілесних переживань, займаються саморефлексією, шукають баланс між тілесністю та самопрезентацією.

Лише невелика частка респондентів (5 %) уже має зрілу, досягнуту позитивну інтегровану гендерну ідентичність, що засвідчує високий рівень розвитку їх самосвідомості, прийняття себе й гармонійне співвідношення соціальних і особистісних ролей. Такі юнаки та дівчата демонструють сталість, упевненість у собі, високу адаптивність у спілкуванні та самореалізації. Досягнута позитивна ідентичність пов'язана із високим рівнем тілесного

інтелекту — людина приймає своє тіло як частину себе, вміє чути його сигнали, зберігає внутрішню цілісність і комфорт у власному тілі.

Відсутність псевдоідентичності у досліджуваних нами юнаків та дівчат свідчить про достатній рівень автентичності юнаків та дівчат. У цілому дані демонструють, що сучасна молодь прагне до самовираження поза межами стереотипів, але процес осмислення власної гендерної позиції ще не є завершеним.

Отримані результати кореляційного аналізу дозволили простежити певні особливості взаємозв'язку між фізичною статтю, гендерною ідентичністю, рівнем її розвитку й задоволеністю власним тілом — тобто психологічними компонентами, що є безпосередньо пов'язаними із формуванням тілесного інтелекту. Зокрема, виявлено сильні позитивні кореляції між гендерною ідентичністю молоді й рівнем їхньої задоволеності своїм тілом, а також між фізичною статтю й рівнем розвитку гендерної ідентичності.

Розділ 3

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З МЕТОЮ РОЗВИТКУ ТІЛЕСНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Корекційно-розвивальна робота психолога зі студентами з метою подолання негативного образу власного тіла

Проблема сприйняття свого тіла є однією з ключових у психологічному благополуччі молоді. У юнацькому віці, коли формується система самооцінки та особистісна ідентичність, спотворений або негативний образ тіла може стати джерелом тривоги, невпевненості, соціальної ізоляції та навіть розвитку розладів харчової поведінки [38]. Саме тому робота психолога, спрямована на корекцію негативного тілесного образу, є важливою складовою психологічного супроводу студентів.

Образ свого тіла (як ми вже зазначали див. п.п. 1.2.) — це комплекс уявлень, почуттів і оцінок, пов'язаних із зовнішнім виглядом людини. Його структура включає когнітивний (знання про своє тіло), емоційний (ставлення до нього) та поведінковий (способи взаємодії з тілом і соціумом) компоненти. На формування негативного образу тіла сучасної студентської молоді впливають соціокультурні стандарти краси, медіа, досвід міжособистісного порівняння, а також індивідуальні особливості самооцінки й рівень психологічної зрілості [46].

Психокорекційна робота психолога зі студентами із метою корекції негативного образу власного тіла включає наступні напрямки:

1. Психологічна просвіта — проведення лекцій і тренінгів для студентів, спрямованих на формування позитивного ставлення до власного тіла, розвиток самоприйняття та критичного мислення щодо медійних стандартів краси. Передбачає також інформування студентів про особливості маніпулятивних впливів медіа, а також розвиток критичного ставлення до «ідеалів» зовнішності.

2. Розвиток навичок самопідтримки — навчання методів підвищення самооцінки, зниження рівня внутрішньої критики, використання технік позитивних афірмацій і самоспівчуття.
3. Психологічне консультування — індивідуальна або групова робота зі студентами, які мають виражену незадоволеність своїм тілом, для опрацювання внутрішніх конфліктів ц формування стабільного позитивного «Я-образу».
4. Підтримка здорового способу життя — популяризація фізичної активності, здорового харчування без надмірного акценту на зовнішності, зосередження на відчуттях тіла та його функціональності.
5. Моніторинг динаміки образу тіла — періодичне повторне опитування студентів для відстеження змін рівня задоволеності тілом у процесі навчання й у результаті впливу психопросвітницьких заходів [54].

Психокорекційна робота психолога спрямована на корекцію негативного образу власного тіла у студентів може поєднувати основи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), арт-терапевтичних підходів, тілесно-орієнтованої терапії та позитивної психології [38]. Основною метою психокорекційної роботи психолога у даному напрямі є усвідомлення студентами свого ставлення до тіла; формування позитивного, приймаючого й реалістичного образу свого тіла у студентів, підвищення самооцінки й розвиток навичок само підтримки; формування прийняття власного тіла; розвиток критичного мислення щодо суспільних ідеалів краси; підвищення рівня самоповаги й позитивної «Я-концепції» [38].

Концептуально основа психокорекційної роботи в основному ґрунтується на:

- теорії образу тіла П. Шильдера, яка розглядає образ тіла як комплексне психічне утворення, що включає уявлення, відчуття та емоційне ставлення до власного тіла;

- когнітивно-поведінковому підході (А. Елліс, А. Бек), який пояснює, що негативне ставлення до тіла формується через ірраціональні переконання, які можна змінити шляхом когнітивної реструктуризації;

- гуманістичному підході (К. Роджерс), що підкреслює важливість прийняття себе, розвитку самоповаги та безумовного позитивного ставлення до своєї особистості.

- тілесно-орієнтованій терапії (А. Лоуен, В. Райх), яка спрямована на відновлення контакту з власним тілом і позитивного тілесного досвід.

- елементах позитивної психології (М. Селігман), розвиток вдячності, самоспівчуття, усвідомленого піклування про себе [31].

Згідно з принципами КПТ, зміну негативного образу тіла можна досягти через корекцію ірраціональних переконань та формування більш реалістичного і прийнятного само сприйняття [38]. Цей підхід спрямований на зміну деструктивних переконань і автоматичних негативних думок про власне тіло. Ефективним є використання таких технік як: ведення щоденника позитивних якостей; когнітивна реструктуризація (переформулювання негативних суджень); вправи із самопідтримки («що я ціную у своєму тілі»); техніка «дзеркального діалогу» [38].

Тілесно-орієнтовані техніки допомагають розвинути позитивне відчуття власного тіла, відновити позитивний тілесний досвід, знизити рівень напруги та розвинути відчуття гармонії між тілом і психікою [31]. Основними методами при цьому є: дихальні техніки, йога, прогресивна м'язова релаксація, майндфулнес-практики, арт-терапевтичні вправи («Моє тіло у кольорі»). Арт-терапевтичні методи (арт-вправа «Автопортрет без дзеркала») допомагають візуалізувати і переосмислити ставлення до себе [31]. Вправи та техніки позитивної психології (обговорення «Що я бачу, коли дивлюсь на себе») забезпечують розвиток самоприйняття, вдячності до тіла і турботи про нього.

Нами укладено програму індивідуальних психокорекційних занять із метою корекції образу власного тіла у студентської молоді : «Я та моє тіло: шлях до прийняття» (див. додаток А).

Для оцінювання результативності корекційної роботи можна використати методики для визначення рівня задоволеності тілом; для вимірювання загальної самооцінки; проєктивну методику «Я і моє тіло» (аналіз динаміки малюнків до і після програми); якісну самооцінку змін за допомогою інтерв'ю або щоденника спостережень учасника [50].

Ефективним також є використання групових тренінгів, які сприяють нормалізації сприйняття власних особливостей через соціальне порівняння та підтримку. При цьому також використовуються дискусії, рольові ігри, обговорення впливу соціальних мереж на самооцінку, вправи на розвиток асертивності та само прийняття [50].

Отже, психологічна корекція негативного образу тіла у студентів має бути комплексною, системною та особистісно-орієнтованою. Поєднання когнітивно-поведінкових, тілесно-орієнтованих і психоедукаційних підходів забезпечує глибоку роботу з установками, емоційним станом і поведінкою студентів. Реалізація цих підходів у психо-корекційній роботі психолога ЗВО сприятиме зміцненню психологічного здоров'я молоді та формуванню культури тілесного і психічного благополуччя. Важливою умовою ефективності є створення безпечного простору прийняття, у якому студент може сформулювати позитивне ставлення до себе та власного тіла. Нами розроблено програму індивідуальних занять психолога з метою підвищення рівня само прийняття власного тіла у студентської молоді.

3.2. Програма індивідуальних занять з метою підвищення рівня самоприйняття власного тіла у студентської молоді «Я і моє тіло: шлях до прийняття»

Програма призначена для проведення індивідуальної роботи зі студентською молоддю віком 18–20 років, які мають прояви незадоволеності

власним тілом, спотворене тілесне сприйняття або занижену самооцінку, пов'язану із зовнішністю. Основою програми є принципи когнітивно-поведінкової, гуманістичної, тілесно-орієнтованої та арт-терапевтичної психотерапії.

Програма включає вісім індивідуальних занять тривалістю 60 хвилин кожне, що проводяться 1–2 рази на тиждень. Зміст занять спрямований на гармонізацію ставлення до власного тіла, розвиток усвідомлення тілесних відчуттів, формування позитивного самообразу та підвищення рівня самоприйняття.

Мета програми: корекція спотвореного або негативного образу власного тіла, підвищення рівня тілесного прийняття, гармонізація самооцінки та формування позитивного ставлення до власної зовнішності.

Завдання програми:

- Виявити індивідуальні особливості тілесного самосприйняття, емоційне ставлення до власного тіла та когнітивні установки щодо зовнішності.

- Усвідомити вплив соціальних стандартів, медійних образів та міжособистісних порівнянь на формування образу тіла.

- Зменшити рівень емоційної напруги, тривожності та самокритичності, пов'язаних із зовнішністю.

- Розвинути навички прийняття свого тіла, позитивного мислення, самопідтримки та самоповаги.

- Сформувати реалістичний, цілісний і позитивний образ тіла як складову гармонійної особистісної ідентичності.

Структура та зміст програми

Заняття 1. Діагностика образу тіла

Мета: визначення вихідного рівня задоволеності тілом, емоційного ставлення до нього, виявлення когнітивних спотворень.

Методи: опитувальники “Body Shape Questionnaire”, “Rosenberg Self-Esteem Scale”, проєктивна вправа «Моє тіло в дзеркалі», малюнок «Я і моє тіло».

Результат: формування первинного уявлення про індивідуальні особливості тілесного самосприйняття.

Заняття 2. Усвідомлення образу тіла

Мета: поглиблення розуміння власного ставлення до тіла, виділення ключових переконань і почуттів.

Методи: техніка “Я-концепція”, вправа «Що я думаю про своє тіло», створення карти тіла, діалог з тілом (уявна бесіда).

Результат: підвищення рівня усвідомлення та емоційного контакту з власним тілом.

Заняття 3. Соціальні стандарти і порівняння

Мета: усвідомлення впливу соціальних і медійних стандартів краси на власне самосприйняття.

Методи: аналіз фото з соціальних мереж, КПТ-вправа «Докази за і проти», обговорення «Ідеал чи міф?».

Результат: критичне осмислення нереалістичних стандартів зовнішності та зменшення їх впливу.

Заняття 4. Емоції, пов’язані з тілом

Мета: розпізнавання, вираження й прийняття емоцій, що стосуються тіла.
Методи: арт-терапевтична вправа «Моє тіло через кольори», техніка тілесного сканування, дихальна практика «Дихання прийняття».
Результат: зменшення тілесної напруги, розвиток емоційного прийняття себе.

Заняття 5. Робота з тілесним досвідом

Мета: поглиблення тілесної усвідомленості, відновлення довіри до власного тіла.

Методи: тілесно-орієнтовані вправи «Сканування тіла» та «Рух із прийняттям», використання метафоричних карт «Тіло говорить».

Результат: відновлення позитивного тілесного контакту, формування відчуття цілісності.

Заняття 6. Самоприйняття та самоцінність

Мета: розвиток позитивного ставлення до себе, формування підтримувальних внутрішніх установок.

Методи: когнітивно-поведінкові інструменти («Переформулювання думок»), ведення щоденника самопідтримки, створення афірмацій прийняття.

Результати: підвищення самооцінки й відчуття власної цінності.

Заняття 7. Мій образ – мій вибір

Мета: інтеграція позитивного досвіду самосприйняття, формування нового образу тіла.

Методи: малюнок «Моє нове Я», створення фотоколажу майбутнього, робота з ресурсними символами.

Результат: закріплення нового тілесного образу, розвиток відчуття впевненості та самоприйняття.

Заняття 8. Підсумок і оцінка результатів

Мета: оцінка динаміки змін, усвідомлення досягнутих результатів, планування подальшої самопідтримки.

Методи: повторна діагностика, порівняння малюнків, рефлексія змін, складання плану саморозвитку.

Результат: усвідомлення позитивної динаміки, формування готовності до підтримки власного тілесного благополуччя.

Після проходження програми очікується: зниження рівня тілесної тривожності та незадоволеності тілом; формування більш реалістичного, цілісного образу тіла; підвищення рівня прийняття себе та самооцінки; розвиток навичок самопідтримки, позитивного внутрішнього діалогу та турботи про своє тіло.

Для оцінювання результативності корекційної роботи можна використати такі методики: для визначення рівня задоволеності тілом; для вимірювання загальної самооцінки; проективну методику «Я і моє тіло» (аналіз динаміки

малюнків до і після програми); якісну самооцінку змін за допомогою інтерв'ю або щоденника спостережень учасника.

Нами також укладено рекомендації студентам для розвитку прийняття власного тіла (див. додаток А).

Висновки до третього розділу

Психологічна корекція негативного образу тіла у студентів має бути комплексною, системною та особистісно-орієнтованою. Поєднання когнітивно-поведінкових, тілесно-орієнтованих і психоедукаційних підходів забезпечує глибоку роботу з установками, емоційним станом і поведінкою студентів. Реалізація цих підходів у психо-корекційній роботі психолога ЗВО сприятиме зміцненню психологічного здоров'я молоді та формуванню культури тілесного і психічного благополуччя. Важливою умовою ефективності є створення безпечного простору прийняття, у якому студент може сформувати позитивне ставлення до себе та власного тіла. Нами укладено програму індивідуальних психокорекційних занять із метою корекції образу власного тіла у студентської молоді : «Я та моє тіло: шлях до прийняття».

Нами розроблено програму індивідуальних занять психолога з метою підвищення рівня само прийняття власного тіла у студентської молоді. Використання тілесно-орієнтованих та арт-технік робить її гнучким і сучасним інструментом формування культури тілесного і психічного благополуччя молоді.

ВИСНОВКИ

Тілесний інтелект є важливою складовою у процесі формування самосвідомості особистості, досягнення життєвого задоволення, ефективної самореалізації та гармонійного розвитку. Проблема тілесності відображає складну систему взаємозв'язків між особистістю та суспільством, підкреслюючи унікальність людини як біологічного та соціокультурного феномена. У цьому контексті тіло розглядається не лише як природна анатомо-фізіологічна структура, а як динамічний соціальний конструкт. Образ свого тіла формується під впливом біологічних, соціокультурних та індивідуально-психологічних чинників і має значний вплив на самосприйняття, впевненість у собі, міжособистісні стосунки й загальне психологічне благополуччя.

Проаналізовано співвідношення між поняттями тілесного, соціального, емоційного інтелекту та інтелекту загалом. Тілесний інтелект визначається як здатність людини усвідомлювати, диференціювати та розуміти власні тілесні відчуття й потреби, здійснювати саморегуляцію, володіти знаннями про тіло і його природу, а також спрямовувати ці знання і навички на підвищення рівня культури тілесного, особистісного (зокрема сексуально-статевого) та соціального буття.

Тілесний інтелект включає такі компоненти, як: тілесна усвідомленість (відчуття власного тіла, його меж, стану, потреб), прийняття свого тіла, здатність регулювати фізичні та емоційні стани через тілесні практики, позитивне ставлення до зовнішності. Тілесний інтелект є важливою складовою самопізнання, гармонійного розвитку особистості та життєвого задоволення. Він поєднує знання про власне тіло, тілесні вміння, навички та здатність свідомо взаємодіяти зі своїм тілесним досвідом. Зацікавленість власною зовнішністю є однією з ключових домінант у самосвідомості у юнацькому віці: у дівчат вона більшою мірою пов'язана із оцінкою привабливості тіла, у юнаків — з його функціональністю та ефективністю. Таким чином, ставлення до себе з точки зору задоволення тілом є критично важливим компонентом формування

цілісної самосвідомості. Тілесний інтелект юнаків і дівчат має опосередкований зв'язок із рівнем сформованості гендерної ідентичності, і цей зв'язок реалізується через рівень задоволеності власним тілом. Стабільна гендерна ідентичність сприяє прийняттю тіла, що, у свою чергу, підвищує тілесну компетентність, знижує психічну напругу та забезпечує гармонію між “тілом” і “Я”.

Розвиток тілесного інтелекту зумовлюється низкою чинників, що перебувають у взаємозв'язку між собою, серед яких: самоставлення особистості; її гендерна роль і прояви сексуальності; регуляторні структури (саморегуляція, волюва регуляція поведінки, планування діяльності, цілепокладання, рівень домагань); оцінка своєї зовнішності й формування образу «Я» у контексті соціальних взаємодій; особливості когнітивних процесів і емоційного реагування на навколишнє середовище; ставлення до власного здоров'я, його об'єктивна та суб'єктивна оцінка. Тілесний інтелект можна цілеспрямовано розвивати протягом життя, що сприяє зростанню енергетичного потенціалу, зміцненню здоров'я, підвищенню інтелектуальних можливостей і успішній самореалізації.

Результати проведеного нами емпіричного дослідження дозволили встановити, що значна частина юнаків та дівчат (понад 75%) у тій чи іншій мірі відчуває незадоволення власним тілом. Найбільш типовим є середній рівень незадоволеності, що вказує на певну напруженість у ставленні до власної зовнішності, але без виражених деструктивних проявів. Водночас наявність груп із сильною та вираженою незадоволеністю може бути ознакою ризику формування низької самооцінки, підвищеної тривожності, схильності до порівнянь і можливих проблем у сфері міжособистісної взаємодії. Виявлений у дослідженні високий рівень незадоволеності тілом (37,5% — сильна та виражена) вказує на зниження тілесної усвідомленості та прийняття, що свідчить про недостатній розвиток тілесного інтелекту у досліджуваних нами юнаків та дівчат. Юнаки та дівчата із низьким або відсутнім рівнем незадоволеності тілом (25%), які продемонстрували вищий рівень тілесного

інтелекту, краще відчують своє тіло, приймають його природність, не схильні до надмірної критики та більш гармонійно інтегрують тілесний і психічний досвід.

Переважна більшість юнаків та дівчат (77,5 %) виявили андрогінний тип гендерної ідентичності, що свідчить про гармонійне поєднання фемінних і маскулінних рис, що відображає високий рівень інтеграції тілесного та психічного досвіду. Такі юнаки та дівчата зазвичай легше приймають власне тіло, не сприймають його через призму жорстких соціальних стандартів («жіноче» – «чоловіче»). Їм притаманна більш цілісна тілесна ідентичність, кращий тілесний контакт і вища тілесна усвідомленість. Це сприяє розвитку емоційної стабільності, самоприйняття і здатності до тілесної саморегуляції.

Близько п'ятої частини опитаних мають фемінну ідентичність (20 %), для якої характерні риси м'якості, емпатійності, чутливості, орієнтації на міжособистісні стосунки. Фемінний також може корелювати з вищою тілесною чутливістю, але іноді — з підвищеною емоційністю і тілесною вразливістю. Незначна кількість студентів (2,5 %) виявила маскулінну ідентичність, що може свідчити про невисоку вираженість традиційно «чоловічих» рис (самоствореність, лідерство, прагматизм) у вибірці загалом. Маскулінний тип, як правило, орієнтований на контроль і ефективність, що може знижувати рівень тілесної усвідомленості, оскільки акцент робиться не на «відчутті тіла», а на його функціональності. Загалом, переважання андрогінності серед студентів свідчить про потенційно вищий рівень тілесного інтелекту, пов'язаний із прийняттям себе як цілісної біопсихосоціальної істоти.

Зафіксовано, що переважна більшість юнаків та дівчат (77,5%) перебуває на етапах дифузної (47,5%) або передчасної (30%) ідентичності. Дифузна і передчасна ідентичність часто поєднуються із невизначеним ставленням до власного тіла: можливі коливання між прийняттям і неприйняттям, залежність від соціальних норм зовнішності, невпевненість у тілесній виразності. Це може свідчити про пошук власних тілесних меж.

Значна частина юнаків та дівчат (17,5 %) перебуває на стадії мораторію гендерної ідентичності, вони часто аналізують соціальні ролі, експериментують зі стилями поведінки, прагнуть знайти баланс між особистими переконаннями та суспільними нормами. Такі юнаки та дівчата часто підвищено чутливі до тілесних переживань, займаються саморефлексією, шукають баланс між тілесністю та самопрезентацією. Лише невелика частка респондентів (5 %) уже має зрілу, досягнуту позитивну інтегровану гендерну ідентичність, що засвідчує високий рівень розвитку їх самосвідомості, прийняття себе й гармонійне співвідношення соціальних і особистісних ролей. Такі юнаки та дівчата демонструють сталість, упевненість у собі, високу адаптивність у спілкуванні та самореалізації. Досягнута позитивна ідентичність пов'язана із високим рівнем тілесного інтелекту — людина приймає своє тіло як частину себе, вміє чути його сигнали, зберігає внутрішню цілісність і комфорт у власному тілі. Відсутність псевдоідентичності у досліджуваних нами юнаків та дівчат свідчить про достатній рівень автентичності юнаків та дівчат.

Отримані результати кореляційного аналізу дозволили простежити певні особливості взаємозв'язку між фізичною статтю, гендерною ідентичністю, рівнем її розвитку й задоволеністю власним тілом — тобто психологічними компонентами, що є безпосередньо пов'язаними із формуванням тілесного інтелекту. Зокрема, виявлено сильні позитивні кореляції між гендерною ідентичністю молоді й рівнем їхньої задоволеності своїм тілом, а також між фізичною статтю й рівнем розвитку гендерної ідентичності.

Психологічна корекція негативного образу тіла у студентів має бути комплексною, системною та особистісно-орієнтованою. Поєднання когнітивно-поведінкових, тілесно-орієнтованих і психоедукаційних підходів забезпечує глибоку роботу з установками, емоційним станом і поведінкою студентів. Реалізація цих підходів у корекційно-розвивальній роботі психолога ЗВО сприятиме зміцненню психологічного здоров'я молоді та формуванню культури тілесного і психічного благополуччя. Важливою умовою ефективності

є створення безпечного простору прийняття, у якому студент може сформувати позитивне ставлення до себе та власного тіла.

Нами укладено програму індивідуальних занять психолога із метою корекції образу власного тіла у студентської молоді : «Я та моє тіло: шлях до прийняття». Використання тілесно-орієнтованих та арт-технік робить її гнучким і сучасним інструментом формування культури тілесного і психічного благополуччя молоді людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л. М. Роль «тілесного Я» у формуванні патернів харчової поведінки. Проблеми сучасної психології. 2017. Вип. 38. С. 18–27.
2. Балахтар В. В. Психологія особистості: підручник. Київ : Талком, 2018. 384 с.
3. Бойко О. П. Роль тілесності в дозвіллевих практиках. Науковий вісник Чернівецького університету : збірник наукових праць. Чернівці : Чернівецький національний університет, 2013. Вип. 621–622. С. 213–218.
4. Бурейчак Т. С. Комодифіковане тіло: дискурси тілесності в українській рекламі. Вісник Львівського університету. Серія соціологічна. Львів : ЛНУ імені І. Франка, 2007. Вип. 1. С. 149–161.
5. Валенса Г. А. «Тіло» і «тілесність» у соціально-філософському контексті: термінологічні розвідки. Філософські проблеми гуманітарних наук : збірник праць. Київ, 2009. 500 с.
6. Вовчук Р. Ю. Ставлення особистості до власної зовнішності як предмет психологічних досліджень. Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Педагогіка і психологія. 2011. Т. 19, вип. 17. С. 75–81.
7. Возний А. П. Тілесність людини як феномен розвитку фізичної культури. Філософія науки: традиції та інновації. 2014. № 2 (10). С. 113–122.
8. Гомілко О. Є. Феномен тілесності : дис. ... д-ра філос. наук : 09.00.04. Київ : Інститут філософії ім. Г. С. Сковороди НАН України, 2007. 420 с.
9. Гордієнко І. О. Феномен самоприйняття та його прояви: контент-аналіз творів-самозвітів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2020. Вип. 9 (54). С. 46–57.
10. Горностай П. П. Гендерна соціалізація та становлення гендерної ідентичності. Основи теорії гендеру : навчальний посібник. Київ : К.І.С., 2014. С. 132–156.
11. Гуцол К. В. Діагностика сформованості рівнів наративної компетентності особистості. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я : матеріали

IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 листопада 2019 р.). Вінниця : ДонНУ імені Василя Стуса, 2019. С. 77–81.

12. Городецький О. В. Тілесність людини у соціально-філософському дискурсі. Problems and Prospects of Territories' Socio-Economic Development : Conference Proceedings of the 7th International Scientific Conference (April 4–7, 2018, Opole, Poland). Opole : The Academy of Management and Administration, 2018. С. 270–271.
13. Завальнюк О. В. Спортивні аспекти тілесності у контексті сучасних філософських проблем. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3К (97). С. 210–213.
14. Ібрагімов М. Філософія спорту в генезі історико-культурологічних студій та у вітчизняних перспективах. Філософська думка. 2014. № 1. С. 97–110.
15. Івашкевич Е. З. Інтелект особистості у вузькому та широкому розумінні. Генеза буття особистості : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 20 грудня 2016 року). Київ, 2017. С. 76–77.
16. Кікінежді О. М. Гендерна ідентичність в онтогенезі особистості : монографія. Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2011. 400 с.
17. Кікінежді О. М. Психологічні детермінанти гендерної соціалізації підлітків. Проблеми сучасної психології. 2013. № 21. С. 205–214.
18. Кісь О. Моделі конструювання гендерної ідентичності жінки в сучасній Україні. Ї. 2013. № 27. URL: www.ji-magazine.lviv.ua
19. Коваленко М. А., Верещинська Я. В. Особливості взаємозв'язку соціально-перцептивної та психосоматичної компетентності майбутнього психолога. Науковий огляд. 2015. № 9 (19). С. 1–9.
20. Колеснікова Т. В., Сингаївська І. В. Психологічні передумови формування іміджу сучасної жінки в соціальних мережах. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-

- економічні аспекти розвитку : тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). Київ : Університет «КРОК», 2020. С. 44–46.
21. Колярова А. О. Проблематизація рефлексії тілесного досвіду особистості в процесі її самопроектування. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. 2. Психологічна герменевтика. Київ–Житомир, 2018. Вип. 11. С. 148–162.
22. Колярова А. О. Проблема тілесного досвіду особистості в психологічному дискурсі. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2017. № 5 (60). С. 18–20.
23. Колярова А. О. Проблематизація поняття тілесності в сучасній психології. Навчання і виховання обдарованої дитини : теорія та практика. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2017. Вип. 1 (18). С. 119–125.
24. Компанієць Ю. А. Феномен тілесності у сучасному філософсько-культурологічному дискурсі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія / за ред. проф. Єрмакова С. С. Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. № 4. С. 63–68.
25. Лавриченко Н. Множинний інтелект і обдарованість у теоретичній моделі Говарда Гарднера. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016. № 4 (58). С. 11–21.
26. Ліпяніна Ю. Ставлення особистості до власної зовнішності як предмет досліджень у зарубіжній та вітчизняній психології. Магістерський науковий вісник. 2017. № 25. С. 16–18.
27. Луценко А. В. Розуміння тілесності та здоров'я в контекстуальному вимірі медичних традицій (Захід vs Схід). Гілея. 2014. Вип. 91 (12). С. 282–286.
28. Ляховець Л. О. Соціальний інтелект: поняття, функції, структура. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 128–133.

29. Максименко А. О. Образ тіла при алекситимії і алекситимічно-подібних проявах особистості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологічні науки». 2013. Вип. 46 (1). С. 15–22.
30. Медведєва Н. С. Проблема співвідношення тілесності і соціальності в людині і суспільстві : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : 09.00.03 – соціальна філософія і філософія історії. Київ, 2005.
31. Моляко Р. В. Психокорекційні стратегії деформації Я-образу зовнішності в юнацькому віці. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 6. С. 78–80.
32. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Видавничий дім «Слово», 2013. 464 с.
33. Нечитайло Т. А. Генезис образу фізичного Я у підлітковому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2010. 20 с.
34. Попова О. Б. Вплив тілесних диференціалів на вибір соціальних ролей індивідів. Мультиверсум. Філософський альманах. 2014. Вип. 3 (131). С. 22–29.
35. Павлік Ю. Тілесність: культурні та соціальні інструменти тіла. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2013. С. 41–56.
36. Сєдих К. В. Міфологізація свідомості як ознака суспільно-політичної кризи. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 29. С. 626–635.
37. Сєдих К. В., Зозуль Т. В. Типи індивідуального еротичного коду у жінок. Психологічне консультування і психотерапія. 2018. № 9. С. 78–85.
38. Сєдих К. В., Фільц О. О. Основи психотерапії. Київ : Академія, 2017. 192 с.

39. Сілютіна О. М. До проблеми визначення сутності тілесного інтелекту особистості. Психологія і особистість. Полтава – Київ, 2019. № 1 (15). С. 171–181.
40. Сілютіна О. М. Дослідження чинників формування тілесного інтелекту особистості. Психологія і особистість. Полтава – Київ, 2021. № 1 (19). С. 170–183. DOI: 10.33989/2226-4078.2021.1.227221.
41. Сілютіна О. М. Дослідження показників тілесного інтелекту особистості. Технології розвитку інтелекту. 2021. Т. 5, № 1 (29).
42. Сілютіна О. М. Динаміка показників образу власного тіла та самостворення в учасників програми «Body Revolution». Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2021. IX (98), Issue 247. С. 65–69.
43. Стрілецька І. І. Соціальний інтелект як інтегральний конструкт. Інсайт : збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І. В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2015. С. 320–323.
44. Радчук Г. К. Аксіопсихологія вищої школи : монографія. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2014. 380 с.
45. Тіунова А. О. Вплив трансформації тілесних характеристик підлітка на формування його образу тіла. Психолого-педагогічні науки. 2015. № 2. С. 77–82.
46. Туркова Д. М. Моделі розвитку тілесного «Я» особистості. Проблеми сучасної психології. 2019. Вип. 46. С. 374–393.
47. Туркова Д. М. Взаємозв'язок тілесного «Я» з копінг-механізмами. Психологія і особистість. 2020. № 1. С. 122–131.
48. Фадєєва К. Вимірювання специфічних конструктів тілесності у психології. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2013. № 3 (20). С. 167–174.
49. Чабан О. С., Хаустова О. О. Психосоматичні розлади: нові аспекти розуміння, діагностики та лікування. Нова медицина. 2004. № 5. С. 26–30.

50. Хлівна О. М. Психологія тілесності : навчально-методичний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 192 с.
51. Хомуленко Т. Б., Філенко І. О., Фоменко К. І. Психосоматика: культурно-історичний підхід : навчально-методичний посібник. Харків : Диса Плюс, 2015. 264 с.
52. Хомуленко Т. Б. Структурно-функціональна характеристика тілесного «Я» в умовах психосоматичної кризи. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
53. Хомуленко Т. Б., Крамченкова В. О. Методика проективної діагностики тілесного «Я». Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. Вип. 5, т. 2. С. 39–45.
54. Шевченко М. А. Психологічні особливості формування фізичного образу «Я» у підлітків. Дні науки – 2010 : збірник студентських наукових статей. Суми : Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2010. С. 153–156.
55. Шмаргун В. М. Феномен тілесності як ментальний ресурс розвитку людини. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологічні науки. 2012. № 2. С. 56–64.
56. Язвінська Є. С. Феномен тілесності: теоретичні і практичні дослідження. Суми : Університетська книга, 2012. 302 с.
57. Язвінська О. С. Тілесний образ «Я» як об'єкт психологічного дослідження. Психологічні науки : збірник наукових праць. 2013. Т. 2, вип. 10 (91). С. 342–346.
58. Ясточкіна І. А. Методи психічної саморегуляції як засіб корекції тривожних станів у студентів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 11 : Соціологія. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Управління. 2014. Вип. 18. С. 131–137.
59. Freud S. The Ego and the Id. London : Hogarth Press, 1927. 88 p.

60. Freud S. Three Essays on the Theory of Sexuality. London : Imago Publishing, 1949. 239 p.
61. Gendlin E. Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method. New York : Guilford Press, 1996. 360 p.
62. Jung C. G. The Archetypes and the Collective Unconscious. Princeton : Princeton University Press, 1968. 451 p.
63. Lowen A. The Language of the Body: Physical Dynamics of Character Structure. New York : Macmillan, 1958. 368 p.
64. Maslow A. H. Motivation and Personality. New York : Harper & Row, 1954. 369 p.
65. Perls F. S., Hefferline R. F., Goodman P. Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. New York : Julian Press, 1951. 403 p.
66. Reich W. Character Analysis. New York : Farrar, Straus and Giroux, 1949. 545 p.
67. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
68. Schilder P. The Image and Appearance of the Human Body. New York : International Universities Press, 1950. 369 p.
69. Winnicott D. W. The Maturation Processes and the Facilitating Environment. London : Hogarth Press, 1965. 150 p.
70. Winnicott D. W. Playing and Reality. London : Tavistock Publications, 1971. 220 p.
71. Verveen, A., van der Miesen, A. I. R., de Graaf, N. M., Kreukels, B. P. C., de Vries, A. L. C., & Steensma, T. D. Body image in adolescents with gender incongruence and its association with psychological functioning. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2023, 20(4), 3349. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043349>
72. Vankerckhoven, L., Raemen, L., Claes, L., Eggermont, S., Palmeroni, N., & Luyckx, K. Identity formation, body image, and body-related symptoms:

Developmental trajectories and associations throughout adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. 2022, <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01717>

73. Riboli, G., Daminato, L., Nese, M., Cassola, M., Caselli, G., Brighetti, G., & Borlimi, R. A comprehensive model of embodiment in late-pubertal female-at-birth adolescents: The role of body awareness and mental health. *Adolescents*, 2025, 5(2), 14. <https://doi.org/10.3390/adolescents5020014>

ДОДАТКИ

Додаток А.

Рекомендації студентам для розвитку прийняття власного тіла

Для формування позитивного ставлення до власного тіла можна використовувати не лише психокорекційні програми, а й активне залучення людей із викривленим самосприйняттям до соціального явища, відомого як бодіпозитивний рух або бодіпозитив.

Бодіпозитив — це соціальний рух, головною ідеєю якого є любов і прийняття свого тіла таким, яким воно є, а також свобода самовираження. Його витоки пов'язані з рухом проти стигматизації людей із надмірною вагою, що виник у 1967 році. Безпосередньо бодіпозитивний рух був заснований Конні Собчак та Елізабет Скотт у 1996 році, а світової популярності набув у 2016 році. Його основна мета — допомогти людям прийняти власне тіло без осуду та порівнянь.

Одним із головних завдань бодіпозитиву є подолання цих проблем шляхом підвищення усвідомлення впливу суспільних ідеалів на самооцінку, корекції очікувань щодо власного тіла та розвитку навичок його прийняття. Це допомагає зменшити негативний вплив спотвореного образу тіла на психічне та фізичне здоров'я.

Як прийняти й полюбити своє тіло, дотримуючись ідей бодіпозитиву:

1. **Будьте доброзичливими до себе.** Замість того щоб постійно шукати в собі недоліки, варто зосередитися на тому, за що можна бути вдячними своєму тілу. Воно дає нам можливість рухатися, відчувати, жити. Спробуйте ставитися до себе з тією ж теплотою, з якою ви ставитеся до близької людини. Наше тіло — це наш постійний супутник, тож варто навчитися сприймати його як союзника. Коли ми дивимося в дзеркало, часто помічаємо лише те, що не відповідає нав'язаним стандартам краси. Важливо навчитися абстрагуватися від цих штучних норм і формувати позитивне ставлення до себе, не чекаючи схвалення від інших.

2. **Поважайте своє тіло.** Бодіпозитив навчає сприймати різноманіття тіл як природне явище. Тіла людей можна порівняти з квітами — адже ми не засуджуємо квіти за те, що одні надто яскраві, інші занадто великі чи мають дрібні пелюстки. Так само немає «кращих» чи «гірших» тіл, як немає єдиного стандарту краси. Важливо відмовитися від постійного порівняння себе з іншими та знецінення власного тіла. Мета — навчитися любити його за те, яким воно є, а не за те, яким «мало би бути». Замість того щоб виснажувати себе дієтами, надмірними тренуваннями чи операціями в погоні за вигаданим ідеалом, варто прийняти своє тіло і поставитися до нього з повагою.

3. **Піклуйтеся про себе.** Бодіпозитив не означає байдужості чи пасивності. Його головна ідея полягає в тому, щоб прийняти своє тіло та дбати про нього — для гарного самопочуття і внутрішньої гармонії. Турбота про себе — це прояв любові: хвалити себе за зусилля, а не лише за досягнення, і не відкладати доброзичливе ставлення до себе «до схуднення на п'ять кілограмів». Збалансоване харчування, достатній відпочинок і рух — це не покарання, а прояв поваги до власного тіла.

4. **Розвивайте себе через рух і творчість.** Щоб відчути своє тіло й зміцнити впевненість у собі, важливо рухатися. Проте варто змінити мотивацію: займатися спортом не через неприйняття свого тіла, а з любові до нього. Фізична активність допомагає покращити настрій, сон і травлення, додає енергії та сприяє новим знайомствам. Важливо, щоб спорт не ставав тягарем. Окрім фізичної активності, бодіпозитив закликає приділяти увагу іншим аспектам особистості: творчості, хобі, новим інтересам. Варто спробувати те, що давно хотілося — малювання, рукоділля, танці чи інші заняття, на які раніше бракувало часу або впевненості. Це допоможе розкрити свій потенціал, відчути повноту життя й по-справжньому полюбити себе.