

Динаміка показників образу власного тіла та самоствавлення в учасників програми «Body Revolution»

О. М. Сілютіна

Кафедра психології, Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Paper received 09.02.21; Accepted for publication 23.02.21.

<https://doi.org/10.31174/SEND-PP2021-247IX98-15>

Анотація. Стаття містить виклад результатів перевірки ефективності програми «Body Revolution». Описано актуальні дослідження проблематики тілесного інтелекту, його зв'язку із самоствавленням та сприйняття образу власного тіла особистості. Представлено опис основних змістовних частин програми «Body Revolution» та організації її апробації. Проаналізовано показники динаміки сприйняття власного тіла та самоствавлення в експериментальній та контрольній групах, як значущих аспектів формування тілесного інтелекту особистості у процесі формувального дослідження. Описані результати засвідчили ефективність розробленої програми з огляду на статистично доведену динаміку показників самоствавлення, сприйняття власного тіла та сексуальної тривожності в учасників програми, порівняно з контрольною групою.

Ключові слова: тілесний інтелект, тілесність, самоствавлення, образ тіла, сексуальна тривожність особистості, розвиток тілесного інтелекту, програма «Body Revolution».

Постановка проблеми. Тенденції життя людини в сучасному світі відображають значне його перенасичення формами активності, що пов'язані із інтелектуальною працею, саморозвитком, дистанційними формами інтеракцій та безперервним самовдосконаленням і здобуттям освіти. Реалізація таких завдань особистістю передбачає зниження рухової активності на користь використання технологій (як комп'ютера, так і транспортних засобів, тощо), зниження загального рівня активності, рухливості. При цьому, у людини порушується комунікація з власним тілом, знижується ступінь ідентифікації власних тілесних процесів, погіршуються об'єктивні фізичні та фізіологічні показники тілесного функціонування – з'являються чи загострюються хронічні захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, погіршується емоційний фон внаслідок неспроможності людини повноцінно відпочивати та відновлювати енергетичний баланс. Зазначене висуває до сучасної науки особливі вимоги у напрямку розробки методичних засобів покращення тілесності людини, розвитку навичок ідентифікації тілесних проявів, релаксації та покращення енергетичного балансу. Своєчасна розробка та впровадження таких технологій дозволить хоча б частково зменшити негативний вплив сучасного способу життя на тілесність людини та попередити велику кількість захворювань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття тілесного інтелекту використовується в сучасній науці зрідка. Проте, саме розвиток знань відносно свого тіла, його можливостей, його обмежень та способів подолання таких обмежень має найбільш прикладний інтерес для сучасної людини, у суспільстві, де тілу надано нижчий статус порівняно з розумом та емоціями. Тілесний інтелект, за словами В.О.Ананьева, – це тонка рефлексія, диференціація у своєму тілі різних модальностей (візуальних, слухових, тактильних, нюхових, смакових відчуттів) і використання цієї здатності в підвищенні рівня культури живлення, зайнятті спортом, рівня задоволення в сексуальних стосунках [2]. Тілесний інтелект особистості, її ставлення до свого тілесного «Я» детермінуються рядом психологічних чинників: 1) самоствавлення особистості; 2) гендерної ролі особистості, проявів її сексуальності та

специфіки її сексуальності; 3) регуляторних структур особистості – саморегуляції, вольової регуляції поведінки, планування діяльності, цілепокладання та рівня домагань, тощо; 4) оцінки власної зовнішності та самого себе, формування іміджу власного «Я» на основі різнорівневої системи соціальних контактів; 5) особливостей перебігу когнітивних процесів та емоційного реагування на оточуюче середовище; 6) різних аспектів ставлення до свого здоров'я та його об'єктивної й суб'єктивної оцінки (О.М. Сілютіна [5]).

Особлива роль при цьому належить системі самоствавлення та образу власного тіла, що відображають найбільш загальні тенденції сприйняття та усвідомлення людиною власної тілесності, задаючи параметри тілесного інтелекту. Закономірно, що загальний характер самоствавлення людини вносить корективи в сприйняття людиною своєї тілесності, а сама оцінка тілесних параметрів є вагомим аспектом генералізованого самоствавлення (А. Bronner [7]). Ставлення людини до себе є базовим конструктом особистості, впливає практично на всі аспекти поведінки, відіграє найважливішу роль у встановленні міжособистісних відносин, в постановці і досягненні цілей, в способах формування і розв'язання кризових ситуацій (С.Р. Пантілеєв, В.В. Столін, Н.Ю. Хусайнова). Серед зарубіжних і вітчизняних досліджень можна назвати роботи Р. Бернса, С. Куперсміта, Н.І. Сарджвеладзе, О.Т.Соколової, В.В. Століна, які вивчали особливості будови самоствавлення. М.М. Авдєєва, А. Адлер, Р. Бернс, Ю.Б. Гіппенрейтер, Є.І. Савонько, В. Сатир, Е. Еріксон виділяли фактори, що впливають на формування самоствавлення.

О.С. Язвінська [6] демонструє чітко виражений кореляційний зв'язок між параметрами самоствавлення особистості та її сприйняттям власного тілесного «Я». У проведеному дослідженні О.С.Язвінська виявила значущі кореляції між показниками інтегрального самоствавлення і показниками методики «Тілесний образ «Я»», такими як: «Вказівки на захворювання внутрішніх органів», «Бажання змінити зовнішність» і «Базовий тілесний внутрішньопсихічний конфлікт», що говорить про тісний взаємозв'язок між тілесним образом «Я» і самоствавленням. Особливо яскраво

кореляція тілесного образу «Я» та самоствалення проявляється у випадку проявів самозвинувачення як негативного аспекту самоствалення та викривленого сприйняття тілесного людиною. У дослідженні, проведеному В.О. Лабунською, О.В. Капітановою, стверджується, що загальна позитивна оцінка особистістю свого зовнішнього вигляду має велике значення для загального самоствалення людини і визначає його [3]. Як зауважує Л.М. Абсалямова [1], сприйняття й оцінка тілесних форм мають емоційне забарвлення і здійснюються як на інтра-суб'єктивному, так і на інтра-суб'єктивному рівнях. Перший рівень оцінки пов'язаний із порівнянням своїх зовнішніх даних із зовнішніми даними інших людей, другий – із переживанням задоволеності від сприйняття форм і якостей свого тілесного самоствалення, яке відображає міру відповідності зовнішніх даних вимогам, що пред'являються особою до себе. При цьому, формування ставлення особистості до свого тілесного «Я», власної особистості загалом передбачає застосування комплексної системи когнітивно-афективних механізмів, які виражаються в рівні тілесної компетентності, прийнятті свого «тілесного Я» та пов'язані із феноменами метакогнітивної компетентності особистості (К.В. Седих, В.А. Лаврінченко [4]).

Аналіз наукових доробок з проблеми тілесності засвідчує, що з метою підвищення показника тілесного інтелекту, усвідомлення тілесності використовується широкий спектр заходів тілесно-орієнтованої психотерапії та тілесних практик, як в індивідуальній роботі, так і в тренінговому форматі. Зокрема, доробки В. Райха, М.Фельденкрайза, Ф. Александера, А. Лоуена, Т. Ханни демонструють технології різномірного покращення функціонування сфери тілесності людини, формування у неї оптимального енергетичного балансу, комунікації зі своєю тілесністю. Разом із тим, проблема формування тілесного інтелекту особистості залишається остаточно не вирішеною та потребує новітніх розробок, чому і присвячена дана публікація.

Мета статті полягає в описі динаміки показників сприйняття власного тіла та самоствалення у учасників програми «Body Revolution» як аспекту перевірки її ефективності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нами розроблено та апробовано комплексну програму розвитку тілесного інтелекту особистості «Body Revolution», спрямовану на розвиток тілесності особистості, покращення комунікації особистості зі своїм тілом, формування навичок управління тілесними процесами, концентрації та розслаблення, тощо. Реалізація програми передбачала проходження учасниками ряду модулів, направлених на формування тілесної компетентності, саморегуляції, підвищення прийняття сексуальності власної тілесності. Структурною програмою «Body Revolution» передбачалося 10 групових занять протягом 3 годин раз на тиждень. Дана програма включає послідовне проходження учасниками модулів: «Вступ» (2 заняття), «Розвиток тілесної компетентності» (3 заняття), «Розвиток різних компонентів тілесного інтелекту» (4 заняття), «Підсумковий» (1 заняття). Проведення корекційно-розвивальної роботи з розвитку тілесного інтелекту

(апробація авторської програми «Body Revolution») проводилась протягом 2018-2019 років. Для участі в апробації програми «Body Revolution» із вибірки, яка прийняла участь в констатувальному етапі дослідження (120 чол.) було сформовано дві групи за принципом згоди учасників на проходження тренінгу. До складу експериментальної групи увійшли 60 чоловік, які після оголошення результатів констатувального етапу дослідження проголосили згоду на проходження апробації авторської програми. Як правило, представники експериментальної групи характеризувалися зниженими показниками діагностики різних компонентів та чинників тілесного інтелекту. До складу контрольної групи віднесено інших представників вибірки (60 чол.), які не проголосили згоду на участь в апробації програми та, переважно, характеризуються підвищеними показниками тілесного інтелекту та чинників його формування. Тож, експериментальна та контрольна група сформована на засадах принципу добровільності участі та зацікавленості особистості в розвитку проявів тілесного інтелекту.

Для оцінки ефективності апробації програми нами використано комплекс методик, до якого увійшли: «Опитувальник самовідношення» (В.В. Столін, С.Р.Пантілеєв); методиками дослідження рівня сексуальної тривожності (Т.Ф. Кеша) та вивчення образу тіла Т.Ф. Кеша BIQLI-19 [8]; «Стиль саморегуляції поведінки» (В.І. Моросанова); «Ставлення до здоров'я» (Р.А.Березовська), методика самооцінки психічного та соціального здоров'я (С.Степанов); «Опитувальник тілесного інтелекту» (О.М.Сілютіна). Оцінка ефективності апробації програми передбачала співставлення даних експериментальної групи до початку та по закінченні реалізації програми, експериментальної та контрольної групи відповідно при першому і другому тестуванні експериментальної групи. Дана публікація розкриває особливості динаміки сприйняття власного тіла та самоствалення, як значущих аспектів формування тілесного інтелекту особистості, адже залежно від змістовної та афективної оцінки власного «Я» та його тілесного вираження, людина вибудовує систему свого тілесного інтелекту.

Тож, у таблиці 1. подано порівняння показників самоствалення експериментальної групи при першому та другому тестуванні за методикою «Опитувальник самоствалення» (В.В.Столін, С.Р.Пантілеєв).

Таблиця 1. Динаміка показників самоствалення представників експериментальної групи до та після апробації програми «Body Revolution»

| показники самоствалення | тестування | низький | середній | високий | t |
|----------------------------|------------|----------|----------|----------|-------------------|
| самоствалення загальне | 1 | 35% (22) | 42% (24) | 23% (14) | t=3,23, p≤0,01 |
| | 2 | 7% (4) | 33% (20) | 60% (36) | |
| самоповага | 1 | 38% (23) | 42% (25) | 20% (12) | t=3,03, p≤0,01 |
| | 2 | 3% (2) | 35% (21) | 62% (37) | |
| аутосимпатія | 1 | 34% (21) | 34% (21) | 28% (18) | t=2,35, p≤0,05 |
| | 2 | 7% (4) | 38% (23) | 55% (33) | |
| очікуване відношення інших | 1 | 42% (25) | 38% (23) | 20% (12) | t=3,41, p≤0,01 |
| | 2 | 5% (3) | 37% (23) | 58% (34) | |
| самоінтерес | 1 | 36% (22) | 44% (26) | 20% (12) | t=3,32, p≤0,01 |
| | 2 | 8% (4) | 30% (18) | 62% (38) | |

Як свідчать дані таблиці 1., протягом апробації програми показники самоставлення представників експериментальної групи підвищилися суттєво, що доводиться показниками статистичної значущості зафіксованих відмінностей. Зокрема, проходження тренінгу сприяло підвищенню рівня самоставлення, самоповаги та аутосимпатії, зацікавленості учасниками змістом власної особистості. Також, зазначені зміни в структурі самоставлення позитивно позначилися і на соціальних експектаціях учасників програми, які стали очікувати більш позитивного відношення до себе на основі більш змістовного, точного і позитивного сприйняття власної тілесності та її розуміння.

У таблиці 2. представлено порівняння показників 1 і 2 тестування представників контрольної групи за даною методикою.

Таблиця 2. Показники самоставлення представників контрольної групи при 1 і 2 дослідженні

| показники самоставлення | тестування | низький | середній | високий | <i>t</i> |
|----------------------------|------------|---------|----------|---------|----------------|
| самоставлення загальне | 1 | 5%(3) | 17%(10) | 78%(47) | <i>t</i> =0,16 |
| | 2 | 5%(3) | 20%(12) | 75%(45) | |
| самоповага | 1 | 8%(5) | 32%(19) | 60%(36) | <i>t</i> =0,19 |
| | 2 | 4%(2) | 33%(20) | 63%(38) | |
| аутосимпатія | 1 | 7%(4) | 28%(17) | 65%(39) | <i>t</i> =0,22 |
| | 2 | 4%(2) | 28%(17) | 68%(41) | |
| очікуване відношення інших | 1 | 2%(1) | 26%(16) | 72%(43) | <i>t</i> =0,17 |
| | 2 | 2%(1) | 30%(18) | 68%(41) | |
| самоінтерес | 1 | 0%(0) | 37%(22) | 63%(38) | <i>t</i> =0,22 |
| | 2 | 0%(0) | 34%(20) | 67%(40) | |

Як видно з таблиці 2., показники самоставлення представників контрольної групи не змінилися при першому та другому тестуванні. Зокрема, властиві досліджуваним підвищені показники самоставлення, самоінтересу та аутосимпатії, очікування позитивного ставлення від оточуючих на основі сприйняття тілесності так і залишилися підвищеними, що доводиться відсутністю статистичних відмінностей та відсотковим розподілом даних.

У таблиці 3. подано порівняння показників першого дослідження експериментальної та контрольної групи за вираженістю самоставлення.

Таблиця 3. Показники самоставлення представників експериментальної та контрольної групи при 1 дослідженні

| показники самоставлення | група | низький | середній | високий | <i>t</i> |
|----------------------------|-------|----------|----------|---------|-----------------|
| самоставлення загальне | ЕГ | 35% (22) | 42%(24) | 23%(14) | <i>t</i> =3,46, |
| | КГ | 5%(3) | 17%(10) | 78%(47) | <i>p</i> ≤0,01 |
| самоповага | ЕГ | 38%(23) | 42%(25) | 20%(12) | <i>t</i> =3,29, |
| | КГ | 8%(5) | 32%(19) | 60%(36) | <i>p</i> ≤0,01 |
| аутосимпатія | ЕГ | 34%(21) | 34%(21) | 28%(18) | <i>t</i> =3,44, |
| | КГ | 7%(4) | 28%(17) | 65%(39) | <i>p</i> ≤0,01 |
| очікуване відношення інших | ЕГ | 42%(25) | 38%(23) | 20%(12) | <i>t</i> =3,69, |
| | КГ | 2%(1) | 26%(16) | 72%(43) | <i>p</i> ≤0,01 |
| самоінтерес | ЕГ | 36%(22) | 44%(26) | 20%(12) | <i>t</i> =4,21, |
| | КГ | 0%(0) | 37%(22) | 63%(38) | <i>p</i> ≤0,01 |

Як свідчать результати таблиці 3., нами зафіксовано суттєві відмінності за вираженістю різних аспектів самоставлення при порівнянні експериментальної та контрольної групи при першому дослідженні. Тобто, досліджувані, які склали експериментальну групу,

характеризуються зниженими показниками самоставлення та його компонентів, порівняно з досліджуваними контрольної групи. Це закономірно, оскільки експериментальна група комплектувалася із досліджуваних, які мали проблеми у сприйнятті власної тілесності, а сама процедура апробації програми була спрямована на покращення їх ставлення до власного тіла. Відповідно, до складу контрольної групи увійшли досліджувані із більш високими показниками самоставлення, що не потребували спеціально організованої корекційної роботи та покращення даних тілесного інтелекту й чинників його формування.

У таблиці 4. подано порівняння показників другого дослідження експериментальної та контрольної групи за вираженістю самоставлення.

Таблиця 4. Показники самоставлення представників експериментальної та контрольної групи при 2 дослідженні

| показники самоставлення | група | низький | середній | високий | <i>t</i> |
|----------------------------|-------|---------|----------|---------|----------------|
| самоставлення загальне | ЕГ | 7%(4) | 33%(20) | 60%(36) | <i>t</i> =0,47 |
| | КГ | 5%(3) | 20%(12) | 75%(45) | |
| самоповага | ЕГ | 3%(2) | 35%(21) | 62%(37) | <i>t</i> =0,24 |
| | КГ | 4%(2) | 33%(20) | 63%(38) | |
| аутосимпатія | ЕГ | 7%(4) | 38%(23) | 55%(33) | <i>t</i> =0,26 |
| | КГ | 4%(2) | 28%(17) | 68%(41) | |
| очікуване відношення інших | ЕГ | 5%(3) | 37%(23) | 58%(34) | <i>t</i> =0,18 |
| | КГ | 2%(1) | 30%(18) | 68%(41) | |
| самоінтерес | ЕГ | 8%(4) | 30%(18) | 62%(38) | <i>t</i> =0,14 |
| | КГ | 0%(0) | 34%(20) | 67%(40) | |

Як свідчать дані таблиці 4., при другому дослідженні результати експериментальної та контрольної груп мають схожу тенденцію. Тобто, за результатами проходження тренінгу учасники стали більше зацікавленими у власній особистості, набули ознак кращого самоставлення, що наблизило їх до представників контрольної групи, які вже з першого дослідження мали високий рівень показника самоставлення. Отже, проходження тренінгової програми дало можливість учасникам покращити своє самоставлення, позбутися негативних явищ в оцінці власної особистості. На основі покращення самоставлення представники експериментальної групи набули більш позитивних експектацій у системі стосунків, як і представники контрольної групи. Вони стали більше зацікавлені у пізнанні свого внутрішнього світу, який наділяється ними позитивними характеристиками. Тож, запропонована програма дійсно дозволяє покращити самоставлення особистості.

Розглянемо зміни у вираженості показників сприйняття образу тіла та рівня сексуальної тривожності як вагомих показників сформованості тілесного інтелекту, що діагностовані нами за методиками вивчення образу тіла Т.Ф.Кеша BIQLI-19 і дослідження рівня сексуальної тривожності та ролі тілесності у сексуальності людини Т.Ф.Кеша. Так, у таблиці 5. подано порівняння цих даних при першому і другому дослідженні в експериментальній групі.

Як свідчать дані таблиці 5., протягом проходження тренінгу учасники стали більшого значення надавати власному тілу, яке стало для них більш прийнятним та позитивно оціненим. За результатами навчання, учасники тренінгу стали більшої ваги надавати власній

тілесності у забезпеченні якості життя. Їх образ тіла набув кращих характеристик, а рівень сексуальної тривожності та острахів свого тіла у контексті сексуальних стосунків – зменшились. Учасники набули більш позитивного сприйняття власної тілесності та стали більше спроможні розцінювати своє тіло як носій сексуальних характеристик.

Таблиця 5. Динаміка показників образу тіла та сексуальної тривожності представників експериментальної групи до та після апробації програми

| показники тілесності | тестування | низький | середній | високий | <i>t</i> |
|------------------------|------------|----------|----------|----------|---------------|
| позитивний образ тіла | 1 | 32% (19) | 43% (26) | 25% (15) | $t=2,89$ |
| | 2 | 10% (6) | 32% (19) | 58% (35) | $p \leq 0,01$ |
| сексуальна тривожність | 1 | 5% (3) | 50% (30) | 45% (27) | $t=2,98$ |
| | 2 | 48% (29) | 37% (22) | 15% (9) | $p \leq 0,01$ |

Порівняння показників образу тіла та сексуальної тривожності серед представників контрольної групи при першому та другому дослідженнях подано в таблиці 6.

Таблиця 6. Показники образу тіла та сексуальної тривожності представників контрольної групи при першому та другому дослідженні

| показники тілесності | тестування | низький | середній | високий | <i>t</i> |
|------------------------|------------|---------|----------|----------|----------|
| позитивний образ тіла | 1 | 10% (6) | 32% (19) | 58% (35) | $t=0,26$ |
| | 2 | 7% (4) | 33% (20) | 60% (36) | |
| сексуальна тривожність | 1 | 5% (3) | 83% (50) | 12% (7) | $t=0,22$ |
| | 2 | 10% (6) | 80% (48) | 10% (6) | |

Як видно з таблиці 6., показники образу тіла та сексуальної тривожності серед представників контрольної групи суттєво не змінилися при першому та другому дослідженні, що доводиться статистичними значеннями критерію *t*-Стюдента. Тобто, при обох дослідженнях представники контрольної групи продемонстрували орієнтацію на підвищений рівень надання вагомості образу свого тіла у забезпеченні якості життя та посередню вираженість сексуальної тривожності.

Порівняння даних вагомості образу тіла та сексуальної тривожності при першому дослідженні в експериментальній та контрольній групах подано в таблиці 7.

Таблиця 7. Показники образу тіла та сексуальної тривожності представників експериментальної та контрольної групи при першому дослідженні

| показники тілесності | група | низький | середній | високий | <i>t</i> |
|------------------------|-------|----------|----------|----------|---------------|
| позитивний образ тіла | ЕГ | 32% (19) | 43% (26) | 25% (15) | $t=3,22$ |
| | КГ | 10% (6) | 32% (19) | 58% (35) | $p \leq 0,01$ |
| сексуальна тривожність | ЕГ | 5% (3) | 50% (30) | 45% (27) | $t=2,84$ |
| | КГ | 5% (3) | 83% (50) | 12% (7) | $p \leq 0,01$ |

Як свідчать дані таблиці 7., представники експериментальної групи суттєво відрізняються від даних контрольної групи при першому дослідженні до проведення тренінгової програми. Зокрема, представникам експериментальної групи до тренінгу властиве більш виражене знецінене ставлення до свого тіла, негативна оцінка його ролі в забезпеченні якості життя, при високих показниках сексуальної тривожності, острахах демонстрації свого тіла в сексуальних сто-

сунках. Натомість, досліджувані із контрольної групи характеризуються більш оптимальною оцінкою ролі свого тіла у забезпеченні якості життя та зниженим показником сексуальної тривожності. Тобто, до початку корекційної роботи образ тіла та показник сексуальної тривожності у досліджуваних експериментальної групи були сформовані на низькому рівні і засвідчували проблеми у тілесній сфері серед респондентів. Відповідно, завданням корекційної роботи виступало покращення даних показників

У таблиці 8. подано результати порівняння експериментальної та контрольної групи при другому дослідженні, що засвідчують схожість отриманих даних.

Таблиця 8. Показники образу тіла та сексуальної тривожності представників експериментальної та контрольної групи при другому дослідженні

| показники тілесності | група | низький | середній | високий | <i>t</i> |
|------------------------|-------|----------|----------|----------|---------------|
| позитивний образ тіла | ЕГ | 10% (6) | 32% (19) | 58% (35) | $t=0,21$ |
| | КГ | 7% (4) | 33% (20) | 60% (36) | |
| сексуальна тривожність | ЕГ | 48% (29) | 37% (22) | 15% (9) | $t=2,34$ |
| | КГ | 10% (6) | 80% (48) | 10% (6) | $p \leq 0,05$ |

Як свідчать дані таблиці 8., порівняння даних експериментальної і контрольної групи при другому дослідженні засвідчує суттєве покращення діагностованих показників за результатами участі у програмі. Зокрема, показники сприйняття образу тіла як фактору якості життя у досліджуваних експериментальної групи наблизились до даних контрольної групи, що залишилися не змінними при обох тестуваннях. Отже, знижений рівень оцінки образу тіла у забезпеченні якості життя до початку тренінгу змінився за його результатами на підвищений рівень сприйняття власної тілесності. Пройшовши програму, учасники почали дійсно краще сприймати своє тіло, яке набуло для них ознак справді вагомого аспекту життя, який вони сприймають позитивно, чітко диференціюють його прояви та вбачають його у якості вагомого аспекту забезпечення якості життя.

При цьому, рівень сексуальної тривожності у представників експериментальної групи зменшились і стали нижчими, навіть, за дані контрольної групи, які залишилися однаковими при обох дослідженнях. Тобто, проходження тренінгової програми призвело до суттєвого покращення сприйняття власного тіла як об'єкту сексуальної уваги. Вони стали більше спроможні оцінювати себе як носіїв сексуальності, як привабливих для партнера, при зменшенні тенденції до проявів сорому відносно власного тіла. Отже, внаслідок проходження програми, розширення компетентності у сфері тілесності, покращення комунікації психічних характеристик та тілесності, учасники з експериментальної групи змінили своє сприйняття власного тіла, розвинули власну сексуальність. Отримані дані засвідчують ефективність запропонованих тренінгових впливів, їх вагому роль у розвитку тілесності особистості, становленні оптимального образу тіла та сексуальності людини.

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Результати апробації даної програми засвідчили її ефективність. Зокрема, за підсумками проходження програми «Body Revolution» у уча-

сників підвищився рівень тілесного інтелекту, сприйняття власного тіла, що набуло ознак вагомого регулятора життєдіяльності, сексуальності як аспекту тілесності.

Разом із тим, дана публікація не вичерпує всіх ас-

пектів формування тілесного інтелекту особистості у процесі участі в програмі «Body Revolution», що і виступатиме предметом подальших наукових розвідок автора.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абсалямова Л. М. Роль «тілесного Я» у формуванні патернів харчової поведінки. Проблеми сучасної психології. 2017. Вип. 38. С.18-27.
2. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. 384 с.
3. Лабунская В.А., Капитанова Е.В. Обеспокоенность и удовлетворенность студентов своим внешним обликом как предикторы самооценок его компонентов и характеристик. Российский психологический журнал. 2016. Т. 13. № 1. С. 167-183.
4. Седих К.В., Лаврінченко В.А. Формування метакогнітивної компетентності у практичних психологів системи освіти. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 52. X. : ХНПУ, 2016. С. 124–133.
5. Сілютіна О.М. До проблеми визначення сутності тілесного інтелекту особистості. Психологія і особистість. 2019. №1. С. 171–181.
6. Язвінська О.С. Тілесний образ «Я» як об'єкт психологічного дослідження. Психологічні науки. Збірник наукових праць. 2013. Т2. Вип. 10(91). С.342-346.
7. Bronner A. The three histories of the Vienna Psychoanalytic Society. In Peter Loewenberg; Nellie L Thompson (eds.). 100 Years of the IPA: The Centenary History of the International Psychoanalytical Association 1910-2010: Evolution and Change. Routledge, 2018. pp. 15–16.
8. Cash T. F. Body Image: a handbook of theory, research, and clinical practice. New York : Guilford Press, 2002. 503 p.

REFERENCES

1. Absaljamova L. M. Rol' «tilesnogo Ja» u formuvanni paterniv harchovoi povedinki. Problemi suchasnoi psihologii. 2017. Vip. 38. S.18-27.
2. Anan'ev V. A. Osnovy psihologii zdorov'ja. Kniga 1. Konceptual'nye osnovy psihologii zdorov'ja. SPb.: Rech', 2006. 384 s.
3. Labunskaja V.A., Kapitanova E.V. Obespokoennost' i udovletvorennost' studentov svoim vneshnim oblikom kak prediktory samoocenok ego komponentov i harakteristik. Rossijskij psihologicheskij zhurnal. 2016. T. 13. № 1. S. 167-183.
4. Sedih K.V., Lavrinenko V.A. Formuvannja metakognitivnoi kompetentnosti u praktichnih psihologiv sistemi osviti. Visnik Harkivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni G.S. Skovorodi. Psihologija. Vip. 52. H. : HNPU, 2016. S. 124–133.
5. Siljutina O.M. Do problemi viznachennja sutnosti tilesnogo intelektu osobistosti. Psihologija i osobistist'. 2019. №1. S. 171–181.
6. Jazvins'ka O.S. Tilesnij obraz «Ja» jak ob'ekt psihologichnogo doslidzhennja. Psihologichni nauki. Zbirnik naukovih prac'. 2013. T2. Vip. 10(91). S.342-346.

Dynamics of self-body image and self-assessment indicators of «Body Revolution» program participants

O. M. Silytina

Abstract. The article contains a "Body Revolution" program effectiveness testing results presentation. Problem's of corporeality intelligence, its self-esteem and self-body image relation current researches described. A description of the "Body Revolution" program main content and the organization of its testing is presented. The self-body image and self-assessment in the experimental and control groups dynamics indicators as significant aspects of corporeality intelligence formation in the process of formative research are analyzed. The described results testified developed program effectiveness in view of program participant's self-esteem, self-perception and sexual anxiety statistically proven dynamics indicators compared with the control group.

Keywords: corporeality intelligence, corporality, self-esteem, body image, sexual anxiety of the individual, bodily intelligence formation, "Body Revolution" program.