

УДК 159.9

UDC 159.9

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ОСОЗНАННОСТИ

THE INTERRELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL INTELLIGENCE AND MINDFULNESS

А. П. Лобанов,

доктор психологических наук, профессор
кафедры общей и организационной
психологии Института психологии
Белорусского государственного
педагогического университета
имени Максима Танка

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7262-0055>;

Н. В. Дроздова,

кандидат психологических наук, доцент,
директор Института психологии
Белорусского государственного
педагогического университета
имени Максима Танка;

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-5298-4803>;

Е. В. Банцевич,

студент 2 курса Института психологии
Белорусского государственного
педагогического университета
имени Максима Танка

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5075-2577>

A. Lobanov,

Doctor of Psychology, Professor
of the Department of General
and Organizational Psychology
of the Institute of Psychology
of the Belarusian State Pedagogical
University named after Maxim Tank
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7262-0055>;

N. Drozdova,

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor, Director
of the Institute of Psychology
of the Belarusian State Pedagogical
University named after Maxim Tank;
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-5298-4803>;

E. Bantsevich,

2nd year student of the Institute
of Psychology of the Belarusian
State Pedagogical University
named after Maxim Tank
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5075-2577>

Поступила в редакцию 16.04.2025.

Received on 16.04.2025.

В статье представлены результаты исследования взаимосвязи физического интеллекта и осознанности будущих специалистов-психологов. Установлена структура репрезентативной системы студентов, которая имеет следующую последовательность ведущих каналов восприятия информации: цифровой, кинестетический, аудиальный и визуальный. Также выявлен уровень осознанности у студентов-психологов 2 курса.

Ключевые слова: телесный (кинестетический) интеллект, физический интеллект, осознанность, студенты, корреляционный анализ.

The article presents the results of a study on the interrelationship between physical intelligence and mindfulness among future psychology specialists. The study identifies the structure of the representative system in students, which follows the sequence of predominant information perception channels: digital, kinesthetic, auditory and visual. Additionally, the level of mindfulness among second-year psychology students is determined.

Keywords: bodily intelligence, physical intelligence, mindfulness, students, correlation analysis.

*Познающее тело и среда его активности
связаны друг с другом петлями
круговой, циклической причинности*
Е. Н. Князева

В параде интеллектов почетное место принадлежит так называемому физическому (телесно-кинестетическому) интеллекту. Интерес к нему проявляют и узкие круги университетских ученых, и широкие массы обывателей, интересующихся здоровым образом жизни, практиками телостроительства (бодибилдинга) и телесного сознания. Между тем, первые шаги в исследовании физического интеллекта были сделаны Фрэнсисом Гальтоном и Джеймсом Кеттелом [1] и берут свое начало из всемирно известной антропологической лаборатории. Лаборатория была создана, чтобы эмпирически

проверить гипотезу о взаимосвязи интеллектуальной одаренности с сенсорной чувствительностью. Испытуемые здесь подвергались измерениям и диагностике, термин «тест» был введен несколько позже. У них измеряли рост и окружность головы, проверяли время реакции, остроту слуха и зрения.

В качестве автономного конструкта (отдельного вида) физический интеллект представлен в теориях Говарда Гарднера и Тони Бьюзена. Г. Гарднер, автор теории множественного интеллекта, под телесно-кинестетическим (физическим) интеллектом понимает способность кон-

тролировать свои движения и управлять мелкой моторикой. Люди с высоко развитым физическим интеллектом обладают развитой зрительно-моторной координацией, точностью и пластичностью движений [2]. Физический интеллект необходим каждому человеку в контексте эффективности его адаптации к окружающей среде, а также играет важную роль в профессиональном становлении ряда специалистов (актеров и танцоров, спортсменов и хирургов). Т. Бьюзен включает физический интеллект в список десяти наиболее востребованных современной цивилизацией интеллектов, определяя его как способность к развитию физических возможностей и сохранению своего здоровья [3].

Расширенное определение физического (кинестетического) интеллекта предложил румынский психолог Флорин Ванч (Florin Vancea): способность сосредоточения внимания на теле и сигналах сенсорной системы, на знаниях об окружающей среде как информации, поступающей через опорно-двигательную систему для лучшей адаптации. При этом он подчеркивает, что данный вид интеллекта имеет непосредственную связь с соматическим опытом человека. Прежде чем заговорить или усвоить способность рассуждать и анализировать что-либо, человек полагается на ощущения своего тела и приспосабливается к ним через движения [4]. Такой подход согласуется с концепцией воплощенного (или укорененного в среде) познания в современной когнитивной психологии, согласно которой когнитивная активность предполагает непосредственное участие восприятия и действия.

Клэр Дейл и Патрисия Пейтон утверждают, что способность ясно мыслить и плодотворно действовать зависит от реакции нашего тела на те или иные обстоятельства. По их мнению, физический интеллект – это активное управление физиологией, включая такие его компоненты, как сила, пластичность, устойчивость и выносливость [5]. Сила – это физическая, умственная и эмоциональная способность сосредоточиться, сохранять здравомыслие и принимать правильные решения в стрессовых ситуациях. Пластичность они определяют как готовность к смене обстановки и переменам, сотрудничеству и уважительному отношению к другим людям. Пластичность, как и устойчивость (бесконфликтность, способность к обучению), по своим содержательным характеристикам очень близка к социальному и эмоциональному интеллекту. Различие только в том, что наряду с ментальным и эмоциональным состояниями подчеркивается значение физического состояния человека. Выносливость – это не только физиология, но и сосредоточенность на долгосрочных целях своего поведения и поиск внутренней мотивации. Именно наличие сосредоточенности в структуре всех четырех компонентов физического интеллекта позволяет нам предположить его взаимосвязь с майндфулнесс.

Большинство исследований майндфулнесс начинается с цитирования Дж. Кабат-Зинна, автора книги «Куда бы ты ни шел – ты уже там. Медитация полноты осознанная в повседневной жизни». Майндфулнесс (или полнота осознания), по его мнению, выражает себя в жизни в согласии с собой и миром, а сосредоточение – краеугольный камень его практики [6, с. 64]. Практика светской медитации Дж. Кабат-Зинна очень близка концепции отстранения В. Шкловского, предложенной еще в 1916 году. В. Шкловский видел предназначение искусства в том, чтобы вывести зрителя из автоматизма восприятия, позволить ему воспринимать реальность непосредственно, как видение, а не узнавание; позволить, например, нарисованному яблоку явить свою яблочность [7]. Там и здесь речь не идет о науке, это искусство. Медитация как психотерапевтическая практика и изотерапия.

Кембриджский словарь приводит следующее определение майндфулнесс: «практика осознания своего тела, ума и чувств в настоящий момент, призванная создать ощущение спокойствия» [8]. Разработка психодиагностического инструментария открыла новые страницы в изучении названного выше феномена: в контексте эмпирического частно-научного исследования.

Методика и организация исследования. В нашем исследовании приняли участие 40 студентов-второкурсников Института психологии Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка, преимущественно девушки. Для диагностики телесно-кинестетического (физического) интеллекта были использованы методики: «БИАС-тест определения репрезентативной системы» Б. Льюиса и Ф. Пуцелика (он тестирует, кроме других каналов, выраженность кинестетического канала получения информации и типа «кинестетик» соответственно) [9] и «Физический интеллект» Дж. Стайн [10]; осознанности – «Шкала оценки осознанности и внимательности (ШОВ)» К. У. Брауна и Р. М. Райана и «Опросник по пяти факторам осознанности (ПФОО)» Р. Байер [11].

Согласно БИАС-тесту, у студентов-психологов наиболее выражен дигитальный канал восприятия информации (14,33), что соответствует их возрастным особенностям (таблица 1). Навыки восприятия абстрактной информации достигают того уровня, когда характер ментальной репрезентации уже не определяется перцепцией. Второе ранговое место приходится на кинестетический канал (13,53), далее следуют соответственно аудиальный (11,15) и визуальный (10,95) каналы. Формулу репрезентативной системы студентов можно представить следующим образом: $DKAV$ (с коэффициентом сопряженности близким к 6). Результат теста Дж. Стайн свидетельствует о том, что физический интеллект испытуемых находится на среднем уровне развития (7,45).

Таблица 1 – Показатели репрезентативной системы и физического интеллекта студентов

Шкалы	Среднее	Минимум	Максимум	Стандартное отклонение
БИАС-тест Б. Льюиса и Ф. Пуцелика				
Визуал	10,98	6	18	2,62
Кинестетик	13,53	9	20	2,71
Аудиал	11,15	6	17	2,33
Дигитал	14,33	7	20	3,74
Тест «Физический интеллект» Дж. Стайн				
Физический интеллект	7,45	3	11	1,99

Таблица 2 – Показатели осознанности студентов

Шкалы	Среднее	Минимум	Максимум	Стандартное отклонение
«Опросник по пяти факторам осознанности» Р. Байер				
Навык наблюдения	27,70	15	40	6,92
Описательность опыта	29,70	20	39	4,74
Осознанность в процессе	27,68	15	42	6,61
Безоценочное отношение	31,10	12	48	8,49
Нереагирующее отношение	20,50	12	31	3,90
«Шкала оценки осознанности и внимательности» К. У. Брауна и Р. М. Райана				
Осознанность	61,18	33	76	8,88

На основании анализа интеркорреляций структурных компонентов репрезентативной системы респондентов можно утверждать, что тип дигитала (и дигитальный канал переработки информации) отрицательно взаимосвязан с другими типами: визуалом ($-0,44$; $p < 0,01$), аудиалом ($-0,46$; $p < 0,01$) и кинестетиком ($-0,55$; $p < 0,001$). Та же закономерность имеет место в показателях корреляции физического интеллекта с названными выше типами: положительная связь с дигиталом ($0,21$) и обратно-пропорциональная с остальными (от $-0,02$ с визуалом до $-0,21$ с кинестетиком) каналами. При этом все связи не достигают уровня статистической значимости. Таким образом, типы дигитал и кинестетик демонстрируют диаметрально противоположные связи с физическим интеллектом.

Среди компонентов осознанности у будущих психологов доминирует безоценочное отношение ($31,10$) и навык описания опыта, в том числе вербальный ($29,70$) способ. Несколько выпадает из общей картины показатель нереагирующего отношения к своему опыту ($20,50$). Навык наблюдения ($27,70$) практически идентичен умению действовать с осознанностью ($27,68$), что в целом подчеркивает процессуальную характеристику сенсорно-перцептивных процессов, интеграцию восприятия и действия (таблица 2).

Для определения связи между физическим (кинестетическим) интеллектом и осознанностью был проведен корреляционный анализ (по Спирмену). Статистически значимых связей не

обнаружено, за исключением корреляции физического интеллекта и навыка наблюдения на уровне тенденции ($0,28$; $p < 0,1$). Методики осознанности также не коррелируют между собой, обнаружена только одна взаимосвязь: между общим показателем осознанности по тесту К. У. Брауна и Р. М. Райана и шкалой осознанности в процессе теста Р. Байер ($0,36$; $p < 0,05$). Кроме того, на уровне тенденции визуал коррелирует с безоценочным отношением к своему внутреннему опыту ($0,31$; $p < 0,1$).

Заключение. В результате нашего исследования не было обнаружено значимой связи между телесным (кинестетическим) или физическим интеллектом и осознанностью. В то же время результаты исследования каждой из заявленных переменных (физического интеллекта, репрезентативных систем и осознанности) имеют несомненное значение. Результаты исследования представляют интерес для специалистов помогающих профессий и студентов, обучающихся по специальности «Психология». Практическая значимость изучения связи физического интеллекта и осознанности заключается в применении полученных результатов для улучшения знаний в области саморегуляции и самоконтроля. Они могут быть полезны практикующим психологам-специалистам в когнитивно-поведенческой и телесно-ориентированной психотерапии. Знание своего физического интеллекта также может существенно повлиять на производительность труда и эффективность выполнения житейских задач.

ЛИТЕРАТУРА

1. Козловский, С. Лабиринты интеллекта / С. Козловский // Вокруг света. – 2009. – № 6 (2825). – С. 86–94.
2. Гарднер, Г. Структура разума: теория множественного интеллекта : пер. с англ. / Г. Гарднер. – М. : ООО «И.Д. Вильямс», 2007. – 512 с.
3. Бьюзен, Т. Могушчество физического интеллекта / Т. Бьюзен. – Минск : Попурри, 2004. – 240 с.
4. Vancea, F. The body intelligence – description and measurement / Florin Vancea. – URL: <https://www.afahc.ro/ro/afases/2017/33-M&H-VanceaFlorin.pdf>. (дата обращения: 20.12.2024).
5. Дейл, К. Физический интеллект : как слышать свое тело и управлять эмоциями / К. Дейл, П. Пейтон – URL: http://loveread.ec/read_book.php?id=83554&p=99. (дата обращения: 20.12.2024).
6. Кабат-Зинн, Дж. Куда бы ты ни шел – ты уже там : Медитация полноты осознания в повседневной жизни / Дж. Кабат-Зинн. – Независимая фирма «Класс», Изд-во Трансперсонального института, 2001. – 208 с.
7. Калинин, И. Виктор Шкловский как прием / И. Калинин. – URL: <https://publications.hse.ru/pubs/share/direct/214629604.pdf>. (дата обращения: 23.02.2025).
8. Майндфулнесс. – URL: <https://dictionary.cambridge.org/ru/mindfulness>. (дата обращения: 19.02.2025).
9. Лобанов, А. П. Практикум по общей и когнитивной психологии: практикум / А. П. Лобанов. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск : БГПУ, 2017. – 164 с.
10. Стайн, Дж. М. Язык интеллекта / Дж. М. Стайн. – М. : Эксмо, 2006. – 352 с.
11. Юматова, Н. М. Осознанность (mindfulness): Психологические характеристики и адаптация инструментов измерения / Н. М. Юматова, Н. В. Гришина // Психологический журнал. – 2016. – Т. 37, № 4. – С. 105–115.

REFERENCES

1. Kozlovskij, S. Labirinty intellekta / S. Kozlovskij // Vokrug sveta. – 2009. – № 6 (2825). – S. 86–94.
2. Gardner, G. Struktura razuma: teoriya mnozhestvennogo intellekta : per. s angl. / G. Gardner. – M. : OOO «I.D. Vil'yams», 2007. – 512 s.
3. B'yuzen, T. Mogushchestvo fizicheskogo intellekta / T. B'yuzen. – Minsk : Popurri, 2004. – 240 s.
4. Vancea, F. The body intelligence – description and measurement / Florin Vancea. – URL: <https://www.afahc.ro/ro/afases/2017/33-M&H-VanceaFlorin.pdf>. (data obrashcheniya: 20.12.2024).
5. Dejl, K. Fizicheskij intellekt : kak slyshat' svoe telo i upravlyat' emociyami / K. Dejl, P. Pejton – URL: http://loveread.ec/read_book.php?id=83554&p=99. (data obrashcheniya: 20.12.2024).
6. Kabat-Zinn, Dzh. Kuda by ty ni shel – ty uzhe tam : Meditaciya polnoty osoznaniya v povsednevnoj zhizni / Dzh. Kabat-Zinn. – Nezavisimaya firma «Klass», Izd-vo Transpersonal'nogo instituta, 2001. – 208 s.
7. Kalinin, I. Viktor Shklovskij kak priem / I. Kalinin. – URL: <https://publications.hse.ru/pubs/share/direct/214629604.pdf>. (data obrashcheniya: 23.02.2025).
8. Majndfulness. – URL: <https://dictionary.cambridge.org/ru/mindfulness>. (data obrashcheniya: 19.02.2025).
9. Lobanov, A. P. Praktikum po obshchej i kognitivnoj psihologii: praktikum / A. P. Lobanov. – 2-e izd., ispr. i dop. – Minsk : BGPU, 2017. – 164 s.
10. Stajn, Dzh. M. Yazyk intellekta / Dzh. M. Stajn. – M. : Eksmo, 2006. – 352 s.
11. Yumatova, N. M. Osoznannost' (mindfulness): Psihologicheskie harakteristiki i adaptaciya instrumentov izmereniya / N. M. Yumatova, N. V. Grishina // Psihologicheskij zhurnal. – 2016. – T. 37, № 4. – S. 105–115.