Стаття та будь-який пов'язаний з нею опублікований матеріал поширюється за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).
The article and any related published material are licensed under the Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).

УДК 159.923
DOI: https://doi.org/10.17721/BPSY.2026.1(23).19

Лариса ТЕРЛЕЦЬКА, канд. психол. наук, доц.
ORCID ID: 0000-0002-2219-872X
e-mail: tlg58@knu.ua
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Вікторія ПІСКУНОВА, магістр
ORCID ID: 0009-0004-3279-181X
e-mail: v.piskunova@knu.ua
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ТІЛЕСНОЮ УСВІДОМЛЕНІСТЮ ТА ЕМОЦІЙНОЮ РЕГУЛЯЦІЄЮ У ЖІНОК

В с т у п . *У статті представлено результати дослідження поняття тілесної усвідомленості та емоційної регуляції. Мета дослідження полягає у встановленні особливостей зв'язку тілесної усвідомленості та труднощами емоційної регуляції у жінок для розробки рекомендацій для подолання цих труднощів.*

М е т о д и . *Для розв'язання поставлених завдань у роботі було використано методи теоретичного й емпіричного дослідження:*

а) теоретичні методи - аналіз, класифікація, узагальнення - дали змогу науково-теоретичного обґрунтування отриманих нами даних;

б) емпіричні методи – діагностичні методи: опитувальник тілесної усвідомленості MAIA-2ukr (Mehling, адаптація українською); шкала труднощів емоційної регуляції DERS (Gratz & Roemer); опитувальник позитивного та негативного афекту ОПАНА (адаптація PANAS), порівняльний аналіз результатів дослідження, математичні методи обробки даних.

Р е з у л ь т а т и . *В ході даного дослідження було виявлено, що особливості структури тілесної усвідомленості та труднощі емоційної регуляції залежать від наявності досвіду тілесно-орієнтованих практик. Застосування валідних психодіагностичних інструментів забезпечило достовірність отриманих результатів і дало змогу охопити три рівні функціонування: тілесний, емоційно-регуляторний та афективний.*

В и с н о в к и . *Визначено, що тілесність є важливим компонентом психічного функціонування та значущою умовою для формування адаптивних механізмів емоційної регуляції. Феномен інтероцепції, який охоплює здатність людини розпізнавати та інтерпретувати сигнали власного тіла, має безпосередній вплив на емоційні, когнітивні та поведінкові реакції. Вивчення сучасних досліджень у сфері embodiment підкреслює, що тілесна усвідомленість виступає внутрішнім ресурсом стабільності і опори, який сприяє регуляції емоційних станів, підвищенню стійкості до стресу та підтриманню психологічного благополуччя.*

К л ю ч о в і с л о в а : *психологічне здоров'я, структура тілесної усвідомленості, рівні функціонування: тілесний, емоційно-регуляторний та афективний, досвід тілесно-орієнтованих практик.*

Вступ

Актуальність. Підвищена актуальність цієї теми зумовлена навантаженнями на психіку сучасних жінок, які перебувають у багатозадачних соціальних ролях та взаємодіють із високими темпами життя, значним інформаційним потоком і хронічним стресом. З огляду на це тілесна саморегуляція є не лише технікою зниження напруги, а й засобом підтримання емоційної стабільності, здатності до усвідомленої реакції, уникнення виснаження та формування внутрішньої цілісності.

***Мета дослідження*:** вивчення особливостей зв'язку тілесної усвідомленості та труднощів емоційної регуляції у жінок для розробки рекомендацій для подолання цих труднощів.

Методи

Для розв'язання поставлених завдань у роботі були використані методи теоретичного й емпіричного дослідження:

а) теоретичні методи - аналіз, класифікація, узагальнення - дали змогу науково-теоретичного обґрунтування отриманих нами даних;

б) емпіричні методи – діагностичні методи: опитувальник тілесної усвідомленості MAIA-2ukr (Mehling, адаптація українською); шкала труднощів емоційної регуляції DERS (Gratz & Roemer); опитувальник позитивного та негативного афекту ОПАНА (адаптація PANAS), порівняльний аналіз результатів дослідження, математичні методи обробки даних.

Огляд літератури. У сучасній психології було здійснено перехід від вузьких підходів до комплексних моделей емоційної регуляції. Якщо раніше акцент робився на когнітивних або поведінкових стратегіях, то тепер дедалі частіше підкреслюється багатовимірний характер цього феномена, а інтегративні моделі враховують когнітивний, мотиваційний, нейропсихологічний і соціальний рівні (Koole, Van Dillen, & Sheppes, 2018).

Методологія. Феномен тілесної усвідомленості є однією з ключових категорій сучасної психологічної науки, що відображає зміщення акценту від тіла як біологічного об'єкта до тіла як простору переживань, суб'єктивного досвіду і самосприйняття. У різних теоретичних традиціях (Prokopiuk, 2012) тіло розглядалося як базис формування свідомості, ідентичності та емоційної регуляції. Філософська феноменологія започаткувала уявлення про тіло як безпосередній спосіб буття людини у світі, що забезпечує цілісність її сприйняття. Мерло-Понті запропонував ідею про "втілену свідомість", у якій тіло не просто супроводжує психічне, а є його умовою. Людина не володіє тілом як річчю, а існує в ньому, через нього здійснюється контакт зі світом, іншими людьми та власним "Я". Саме тому тілесність у подальших психологічних концепціях осмислюється як суб'єктивно забарвлений досвід, що поєднує сенсорні, емоційні та когнітивні процеси (Прокопюк, 2012).

Сучасне розуміння тілесної усвідомленості (Parma, de Pasquale, Ricciardi, & Quattrocchi, 2024) сформоване на межі феноменології, когнітивної психології, нейронаук і психотерапії. Перехід відбувся поступово від опису тілесності як об'єкта пізнання до її розуміння як інтегра-

© Терлецька Лариса, Піскунова Вікторія, 2026

тивної функції свідомості. У цьому контексті тілесна усвідомленість визначається як здатність особистості сприймати, інтерпретувати і використовувати інформацію, що надходить із власного тіла, для підтримки внутрішньої рівноваги, емоційної регуляції та самоідентифікації. Вона включає усвідомлення тілесних сигналів, увагу до тілесних відчуттів, оцінку їхнього емоційного значення та довіру до тілесного досвіду як до достовірного джерела знань про себе (Parma et al., 2024).

У психологічних дослідженнях (Barrett, & Simmons, 2015) тілесна усвідомленість тісно пов'язана з поняттям інтероцепції, яке позначає процес сприйняття сигналів із внутрішніх органів – серцевого ритму, дихання, температури, відчуття голоду чи напруження. Інтероцепція становить фізіологічну основу формування тілесного "Я" і водночас є складником емоційного життя людини. Сучасні нейропсихологічні моделі описують складну багаторівневу систему взаємодії між аферентними тілесними сигналами, центральною нервовою обробкою та свідомим усвідомленням цих процесів. Визначальними структурами мозку, що забезпечують тілесну свідомість, є інсула, передня поясна кора та соматосенсорні зони, які формують інтегративне відчуття тілесної присутності (Barrett, & Simmons, 2015).

Тілесна усвідомленість є не лише основою самоідентифікації, а й ключовим чинником емоційної регуляції. Усвідомлення тілесних реакцій дозволяє вчасно помічати фізіологічні кореляти емоцій – зміну ритму серця, напруження м'язів, дихання – і на цій основі здійснювати регуляцію афекту. Таким чином, тілесна чутливість виступає механізмом раннього попередження емоційного дисбалансу. Людина, яка здатна уважно й безоціночно спостерігати свої тілесні зміни, має кращу здатність до емоційного самоконтролю та стійкості до стресу (Bjureberg et al., 2016). Водночас надмірна фокусованість на неприємних відчуттях чи низький рівень довіри до тілесного досвіду може призводити до тривожності й порушення регуляторних процесів.

Згідно із сучасними дослідженнями (Roudné, & Krentz, 2024), тілесна усвідомленість не є однорідною характеристикою, а має складну багаторівневу організацію. На базовому рівні вона включає автоматичне фонове відчуття власного тіла, що підтримує постійну орієнтацію у просторі. На вищому рівні відбувається когнітивне осмислення тілесних сигналів і формування емоційно-оцінних реакцій, обидва рівні взаємодіють динамічно – тілесна інформація впливає на мислення та емоції, а когнітивні схеми змінюють сприйняття тіла (Roudné, & Krentz, 2024).

Психологічна структура тілесної усвідомленості включає такі взаємопов'язані процеси:

- помічання тілесних сигналів – здатність звертати увагу на зміни у фізичному стані;
- емоційна інтерпретація – коли тілесний сигнал набуває значення, пов'язаного з переживанням;
- саморегуляція – полягає у використанні тілесних відчуттів як ресурсу для стабілізації емоцій;
- довіра до тіла – інтегральна характеристика, що визначає готовність людини покладатися на власні тілесні відчуття.

Така багаторівнева система дозволяє розглядати тілесну усвідомленість як метакогнітивний процес, у якому тіло виконує роль індикатора і регулятора психічних станів.

У дослідженнях жіночої ідентичності (Rodgers, Krug, Lowy, & Franko, 2023). тілесна усвідомленість розглядається як один із центральних аспектів становлення зрілої особистості. Для жінки тіло часто виступає носієм соціальних смислів, пов'язаних із роллю, привабливістю, материнством чи професійним статусом. Під впливом медіа, культурних ідеалів та гендерних стереотипів жіноче тіло стає об'єктом оцінювання, що посилює самокритику й тривожність, а високий рівень тілесної усвідомленості дає змогу протистояти цим впливам, зберігаючи контакт із власними потребами й внутрішніми відчуттями. Самоприйняття тіла перетворюється на ресурс особистісної сили та внутрішньої стабільності, сприяючи формуванню цілісної жіночої ідентичності (Rodgers et. al., 2023).

Результати

Проведені нами емпіричні дослідження виявили, що вивчення тілесної усвідомленості в контексті емоційної регуляції передбачає розгляд її не лише як сенсорної здатності, а як динамічної системи, що поєднує фізіологічні, когнітивні й емоційні компоненти. В дослідженні були задіяні жінки 18+ (82 особи): особливу увагу приділено можливим відмінностям між жінками, які практикують тілесно-орієнтовані практики, та тими, хто не має досвіду систематичних занять. Розподіл на ці дві групи відбувався природним шляхом відповідно до відповідей учасниць щодо їхнього залучення до йоги, пілатесу, медитацій, дихальних практик та інших форм роботи з тілом.

Розглянемо узагальнені результати емпіричного аналізу, спрямованого на дослідження особливостей тілесної усвідомленості та труднощів емоційної регуляції у вибірці з 82 жінок. Основну увагу зосереджено на описі профілю інтероцептивної чутливості та характеристиках емоційної саморегуляції в загальній вибірці, а також на порівнянні показників жінок, які регулярно виконують тілесні практики, з учасницями, що не мають відповідного досвіду. Додатково оцінено форму розподілів змінних, що дозволило визначити найбільш коректні статистичні процедури для подальшого аналізу взаємозв'язків.

Найвищі середні значення було зафіксовано за підшкалами, що відображають конструктивне ставлення до тілесних сигналів, а саме усвідомлення тілесних відчуттів, емоційна обізнаність, саморегуляція, прислуховування до тіла та довіра до тіла.

Середні значення цих шкал у загальній вибірці коливаються в межах від 3,146 до 3,719 бала, що вказує на добре розвинену здатність помічати тілесні прояви, розпізнавати емоційні зміни через тіло та використовувати тілесні реакції як ресурс для стабілізації емоційного стану. Наявність подібних тенденцій узгоджується з науковими даними, згідно з якими жінки в середньому демонструють вищий рівень тілесно-емоційної чутливості, що може бути пов'язано як із психофізіологічними особливостями, так і з соціальними факторами, які формують відкритіші стратегії емоційного реагування.

У межах інтегрального узагальнення отриманих даних особливої уваги потребує зіставлення описових статистик тілесної усвідомленості та труднощів емоційної регуляції, оскільки саме взаємодія цих двох психологічних конструктів визначає подальшу інтерпретацію функціональних особливостей вибірки. Виявлені профілі свідчать, що жінки з більш розвиненими навичками прислуховування до тіла, саморегуляції та емоційної обізнаності демонструють нижчий рівень емоційної дисрегуляції, зокрема у сферах імпульсивності та труднощів вибору стратегій. Такий патерн підтверджує припущення про те, що інтероцептивна компетентність виступає фактором, який не лише полегшує розпізнавання тілесних сенсорних сигналів, але й слугує основою для більш адаптивних механізмів емоційного відновлення.

Кореляційний аналіз, виконаний із використанням непараметричного методу Спірмена, дозволив виявити системний зв'язок між параметрами тілесної усвідомленості та труднощами емоційної регуляції.

Таблиця 1

Кореляційна матриця MAIA-2ukr × DERS (коефіцієнти Спірмена)

Шкала	Неприйняття	Цілі	Імпульс	Усвідомлення	Стратегії	Чіткість
Noticing / Усвідомлення тілесних відчуттів	-0,0021	-0,0332	-0,0774	-0,0021	-0,1151	-0,3954
Not-Distracting / Не-відволікання	0,2269	0,1376	0,1448	0,2269	0,0489	0,0537
Not-Worrying / Не-тривожність щодо відчуттів	0,0511	-0,0178	0,1826	0,0511	0,1969	0,0191
Attention Regulation / Регуляція уваги	-0,1693	-0,1816	-0,1669	-0,1693	-0,0017	-0,2717
Emotional Awareness / Усвідомлення зв'язку емоцій і тіла	-0,1950	-0,1703	-0,0847	-0,1950	-0,1240	-0,3357
Self-Regulation / Саморегуляція	-0,1982	-0,1039	-0,0190	-0,1982	-0,0516	-0,2850
Body Listening / Прислуховування до тіла	-0,2569	-0,1642	-0,1390	-0,2569	-0,2411	-0,2102
Trusting / Довіра до тіла	-0,0850	0,0107	0,0211	-0,0850	-0,1115	-0,2546

Обернені кореляції різної сили виявлено між підшкалами MAIA-2ukr, які відображають здатність розпізнавати та інтерпретувати тілесні сигнали, та підшкалами DERS, що характеризують складнощі у контролі та відновленні емоційного стану. Найтісніші зв'язки спостерігалися між підшкалою "Саморегуляція" та показниками імпульсивності й труднощами вибору емоційних стратегій (ρ від –0,42 до –0,51), що свідчить про важливість тілесних механізмів стабілізації емоційного стану. Значущі обернені кореляції виявлено також між підшкалою "Емоційна обізнаність" та загальним рівнем дисрегуляції, що узгоджується з концептуальними моделями інтероцептивної регуляції емоцій.

Отримані кореляційні результати мають особливу цінність для розуміння того, наскільки тілесна сфокусованість та інтероцептивна чутливість можуть виступати protective-фактором у процесах емоційної регуляції. Учасниці, які продемонстрували високі показники усвідомлення тілесних відчуттів та здатності їх інтегрувати у процеси саморегуляції, значно рідше повідомляли про труднощі в контролі імпульсивних реакцій чи виборі стратегії регулювання емоцій. Це дає підстави припустити, що тілесні практики сприяють формуванню більш адаптивного стилю емоційної відповіді, який базується на своєчасному розпізнаванні й інтерпретації тілесних сигналів.

Отримані дані корекційної роботи засвідчили стабільний та відтворюваний ефект впливу тілесної активності на емоційний стан жінок. Позитивний ефект у середньому зростав на 9,45 бала, а негативний – знижувався на 10,38 бала після кожного заняття. Це свідчить про сильний короткостроковий ефект тілесної практики, який проявляється у кожного учасника незалежно від вихідного емоційного фону.

Таблиця 2

Середні значення позитивного та негативного афекту до і після занять йоги

Показник	До заняття M ± SD	Після заняття M ± SD	Δ Зміна
Позитивний афект (PA)	31,9 ± 2,0598	41,35 ± 1,8833	9,45 ± 1,3302
Негативний афект (NA)	21,2 ± 1,8377	10,825 ± 1,2094	-10,375 ± 1,7090
Різниця PA–NA	10,7	30,525	19,825

Результати динамічного спостереження у йога-групі засвідчили стабільний короткостроковий позитивний ефект тілесної практики на емоційний стан. Після кожного заняття фіксувалося підвищення позитивного ефекту та зниження негативного, а реакції учасниць були повторюваними упродовж восьми вимірювань. Виразніші позитивні зміни спостерігалися в учасниць із більш розвиненою тілесною усвідомленістю та кращою емоційною регуляцією. Отримані дані підтверджують ефективність тілесних практик як чинника емоційного відновлення та адаптивної саморегуляції.

Дискусія і висновки

Аналіз сучасних досліджень (Fissler et al., 2016; Mehling et al., 2018; Farb et al., 2022) свідчить про тісний зв'язок між інтероцептивною усвідомленістю, емоційною регуляцією та показниками психологічного здоров'я. Однак у вітчизняній психологічній науці цей напрям лишається малодослідженим, особливо щодо вивчення зв'язку тілесної усвідомленості й емоційної регуляції саме серед жінок, які практикують тілесно-орієнтовані методи самопізнання (йога, пілатес, майндфулнес, дихальні або соматичні практики).

Вивчення сучасних досліджень у сфері embodiment підкреслює, що тілесна усвідомленість виступає внутрішнім ресурсом стабільності і опори, який сприяє регуляції емоційних станів, підвищенню стійкості до стресу та підтриманню психологічного благополуччя.

Результати дослідження підтвердили, що тілесність є важливим компонентом психічного функціонування та значущою умовою для формування адаптивних механізмів емоційної регуляції. Феномен інтероцепції, який охоплює здатність людини розпізнавати та інтерпретувати сигнали власного тіла, має безпосередній вплив на емоційні, когнітивні та поведінкові реакції.

Аналіз дескриптивних даних показав, що жінки загальної вибірки мають достатньо розвинені компоненти тілесної усвідомленості, зокрема усвідомлення тілесних відчуттів, емоційної обізнаності, саморегуляції та довіри до тіла. Водночас показник не-тривожності щодо тілесних сигналів виявився найнижчим, що свідчить про схильність до тривожної інтерпретації фізіологічних реакцій – характерне явище для жінок, які перебувають у стані хронічного напруження або частих емоційних коливань. Це підтверджує важливість розвитку навичок тілесної стабілізації для зменшення реактивності й підвищення толерантності до інтенсивних станів.

Результати динамічного спостереження у йога-групі засвідчили стабільний короткостроковий позитивний ефект тілесної практики на емоційний стан. Після кожного заняття фіксувалося підвищення позитивного ефекту та зниження негативного, а реакції учасниць були повторюваними впродовж восьми вимірювань. Виразніші позитивні зміни спостерігалися в учасниць із більш розвиненою тілесною усвідомленістю та кращою емоційною регуляцією. Отримані дані підтверджують ефективність тілесних практик як чинника емоційного відновлення та адаптивної саморегуляції.

Відкрита наука. Дані, наведені в цій статті, можна отримати за запитом у автора. Запити щодо доступу до цих наборів даних слід надсилати на адресу v.piskunova@knu.ua

Внесок авторів: Лариса Терлецька – концептуалізація; методологія; аналіз джерел, підготування огляду літератури або теоретичних засад дослідження; Вікторія Піскунова – збір емпіричних даних та їх валідація; емпіричне дослідження.

Джерела фінансування. Автори заявляють про відсутність зовнішнього фінансування для проведення цього дослідження та підготовки рукопису до публікації.

Список використаних джерел

Прокопюк, М. (2012). Феномен тілесності в умовах сучасної культури. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія"*, 28, 127–134. https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/1349/1/Prokopjyk_210512.pdf

Barrett, L. F., & Simmons, W. K. (2015). Interoceptive predictions in the brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(7), 419–429. https://doi.org/10.1038/nrn3950

Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L.-G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H., & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief form of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-16). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 582–589. https://doi.org/10.1007/s10862-016-9543-0

Farb, N. A. S., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., & Anderson, A. (2022). Interoception, stress reactivity and mental health. *Biological Psychology*, 104, 41–52. https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2014.11.004

Fissler, M., Winnebeck, E., Schroeter, T., Gärtner, M., & Barnhofer, T. (2016). Breathing-focused meditation affects interoceptive sensitivity. *Biological Psychology*, 119, 21–30. https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2016.07.012

Ishii, K. (2023). Editorial: Psychological science of interoception. *Japanese Psychological Research*, 65(3), 123–125. https://doi.org/10.1111/jpr.12477

Koole, S. L., Van Dillen, L. F., & Sheppes, G. (2018). The self-regulation of emotion. In D. Matsumoto & H. S. Hwang (Eds.), *The handbook of culture and emotion* (pp. 79–98). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/0000076-006

Mehling, W. E., Lin, F., Daubenmier, J., Price, C. J., & Mehling, L. (2018). The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Version 2 (MAIA-2): Item refinement and validation. *PLoS ONE*, 13(12), Article e0208034. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208034

Parma, C., de Pasquale, F., Ricciardi, L., & Quattrocchi, C. C. (2024). An overview of the bodily awareness representation and interoception: Insights and progress in neurorehabilitation research. *Brain Sciences*, 14(3), Article 386. https://doi.org/10.3390/brainsci14030386

Rodgers, R. F., Krug, I., Lowy, A. S., & Franko, D. L. (2023). Body image as a global mental health concern. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10, Article e2. https://doi.org/10.1017/gmh.2022.2

Roudné, A., & Krentz, H. (2024). Psychophysiological mechanisms linking interoception, emotion, and cognition. *Nature Mental Health*, 3(2), 215–229. https://doi.org/10.1038/s44220-024-00529-9

References

Barrett, L. F., & Simmons, W. K. (2015). Interoceptive predictions in the brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(7), 419–429. https://doi.org/10.1038/nrn3950

Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L.-G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H., & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief form of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-16). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 582–589. https://doi.org/10.1007/s10862-016-9543-0

Farb, N. A. S., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., & Anderson, A. (2022). Interoception, stress reactivity and mental health. *Biological Psychology*, 104, 41–52. https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2014.11.004

Fissler, M., Winnebeck, E., Schroeter, T., Gärtner, M., & Barnhofer, T. (2016). Breathing-focused meditation affects interoceptive sensitivity. *Biological Psychology*, 119, 21–30. https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2016.07.012

Ishii, K. (2023). Editorial: Psychological science of interoception. *Japanese Psychological Research*, 65(3), 123–125. https://doi.org/10.1111/jpr.12477

Koole, S. L., Van Dillen, L. F., & Sheppes, G. (2018). The self-regulation of emotion. In D. Matsumoto & H. S. Hwang (Eds.), *The handbook of culture and emotion* (pp. 79–98). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/0000076-006

Mehling, W. E., Lin, F., Daubenmier, J., Price, C. J., & Mehling, L. (2018). The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Version 2 (MAIA-2): Item refinement and validation. *PLoS ONE*, 13(12), Article e0208034. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208034

Parma, C., de Pasquale, F., Ricciardi, L., & Quattrocchi, C. C. (2024). An overview of the bodily awareness representation and interoception: Insights and progress in neurorehabilitation research. *Brain Sciences*, 14(3), Article 386. https://doi.org/10.3390/brainsci14030386

Prokopiuk, M. (2012). Fenomen tilnosti v umovakh suchasnoi kultury [The phenomenon of corporeality in conditions of modern culture]. *Naukovi Zapysky Natsionalnoho Universytetu "Ostrozka Akademia"*, 28, 127–134 [in Ukrainian]. https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/1349/1/Prokopjyk_210512.pdf

Rodgers, R. F., Krug, I., Lowy, A. S., & Franko, D. L. (2023). Body image as a global mental health concern. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10, Article e2. https://doi.org/10.1017/gmh.2022.2

Roudné, A., & Krentz, H. (2024). Psychophysiological mechanisms linking interoception, emotion, and cognition. *Nature Mental Health*, 3(2), 215–229. https://doi.org/10.1038/s44220-024-00529-9

Отримано редакцією журналу / Received: 03.05.26
Схвалено до друку / Accepted: 15.07.26
Опубліковано / Published: 16.07.26

Larisa TERLETSKA, PhD (Psychol.), Assoc. Prof.
ORCID ID: 0000-0002-2219-872X
e-mail: tlg58@knu.ua
Taras Shevchenko National University of Kyiv

Victoriia PISKUNOVA, Master of Arts
ORCID ID: 0009-0001-9253-9171
e-mail: v.piskunova@knu.ua
Taras Shevchenko National University of Kyiv

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY AWARENESS AND EMOTIONAL REGULATION IN WOMEN

Background. ***The article presents the results of a study of the concepts of body awareness and emotional regulation. The purpose of the study is to identify the specifics of the relationship between body awareness and emotional regulation difficulties in women in order to develop recommendations for overcoming these difficulties.***

Methods. ***To solve the tasks, the work used methods of theoretical and empirical research:***

a) theoretical methods analysis, classification, generalization made it possible to scientifically and theoretically substantiate the data we received;

b) empirical methods – diagnostic methods: body awareness questionnaire MAIA-2ukr (Mehling, adaptation in Ukrainian); Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) (Gratz & Roemer); positive and negative affect questionnaire OPANA (adaptation of PANAS), comparative analysis of research results, mathematical methods of data processing.

Results. ***During this study, it was found that the features of the structure of bodily awareness and the difficulties of emotional regulation depend on the presence of experience of body-oriented practices. The use of valid psychodiagnostic instruments ensured the reliability of the results obtained and made it possible to cover three levels of functioning: bodily, emotional-regulatory, and affective.***

Conclusions. ***It has been determined that corporeality is an important component of mental functioning and a significant condition for the formation of adaptive mechanisms of emotional regulation. The phenomenon of interoception, which encompasses a person's ability to recognize and interpret signals from their own body, has a direct impact on emotional, cognitive, and behavioral responses. A review of current research in the field of embodiment emphasizes that body awareness acts as an internal resource of stability and support, which contributes to the regulation of emotional states, increased resilience to stress, and maintenance of psychological well-being.***

Keywords. ***Psychological health, structure of bodily awareness, levels of functioning: bodily, emotional-regulatory, and affective, experience of bodily-oriented practices.***

Декларація про генеративний штучний інтелект та технології, що використовують штучний інтелект. Під час підготовки цієї статті автори використовували ChatGPT для пошуку наукових джерел. Після використання цього інструмента автори перевірили та проаналізували запропоновані джерела.

Declaration of Generative AI and AI-Assisted Technologies. During the preparation of this work, the authors used ChatGPT 4o to search for scientific literature. Following the use of this tool, the authors reviewed, verified, and analyzed the suggested sources.

Етична декларація. Дослідження схвалено Етичною комісією ГО "Українська асоціація психології освіти та розвитку" (протокол № 1 від 30.04.2026). Усі учасники дослідження надали письмову інформовану згоду на участь та публікацію отриманих даних. Автори гарантують повну анонімність та конфіденційність персональної інформації.

Ethical Statement The study was approved by the Ethics Committee of the Public Organization "Ukrainian Association of Educational and Developmental Psychology" (Protocol No. 1 dated April 30, 2026). All study participants provided written informed consent for their participation and the publication of the obtained data. The authors guarantee full anonymity and confidentiality of personal information.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; or in the decision to publish the results.