

ГОЛОВАЧ Інна

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
<https://orcid.org/0000-0001-7669-5070>
i.holovach@kubg.edu.ua

БІЛЕЦЬКА Вікторія

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
<https://orcid.org/0000-0002-8813-1747>
v.biletska@kubg.edu.ua

ЦИКОЗА Євгенія

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
<https://orcid.org/0000-0001-5327-6762>
y.tsykoza@kubg.edu.ua

ПЕТРОВА Наталія

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
<https://orcid.org/0000-0001-7765-481X>
n.petrova@kubg.edu.ua

МОНІТОРИНГ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

З огляду на те, що в процесі підготовки фахівців фізичного виховання і спорту у здобувачів вищої освіти все більший відсоток часу відводиться на онлайн-навчання, потреба у розвитку інтероцептивного усвідомлення тільки зростає. Соматичні заняття проводяться і очно, і офлайн. Кількість бажаючих залежить від майстерності викладача і пропускнує спроможності тренувальної зали. На одному очному соматичному занятті можуть бути присутні 1-3 академічні групи. Кількість учасників соматичних онлайн занять залежить тільки від програмного забезпечення, тобто значно більше (наприклад, для спілкування у програмі «Zoom» може бути до 500 студентів). Мета дослідження — оцінити «навичку не турбуватися» (третій домен інтероцептивного усвідомлення, MAIA-2ukr) студентів I курсу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. В роботі було детально проаналізовано науково-методичну літературу та доступні інтернет-джерела з обраної тематики, а також оцінено і статистично опрацьовано показники третього домену шкали MAIA-2ukr. В дослідженні взяли участь 50 студентів I курсу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту. В результаті отримано нові показники підшкали Not-Worrying «навички не турбуватися», яка оцінює схильність не хвилюватися, або не переживати емоційний дистрес, відчуваючи біль, або незручність, для студентів I курсу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту, необхідні для подальшого аналізу і синтезу показників інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Отримані дані вказують на те, що значна кількість студентів — 22% завжди засмучуються, коли відчувають фізичний біль; 24% доволі часто починають хвилюватися, що щось не так, якщо відчувають будь-яку незручність; 26%, помічаючи незручність у своєму тілі, доволі рідко турбуються про це; 28% доволі часто можуть залишатися спокійним і не хвилюватися, коли відчувають незручність або біль; 26%, відчуваючи незручність або біль, доволі рідко не турбуються про це.

Практична цінність результатів полягає у тому, що отримані дані можуть використовуватися для вдосконалення процесу фізичного виховання студентів.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня; інтероцептивне усвідомлення; процес фізичного виховання, соматичні заняття.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.65>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

В сучасних умовах проблема гармонійного психофізичного розвитку є актуальною для процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Однією із вагомих складових процесів, пов'язаних із ментальним вдосконаленням молодого покоління, є розвиток інтероцептивного усвідомлення. Аналіз доступних джерел свідчить, що це є

новим поняттям для українського наукового середовища. Результати опитування студентів I курсу факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту за шкалою MAIA-2ukr (Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness) дозволяють аналізувати показники інтероцептивного усвідомлення молоді, а також допомагають свідомо ставитися до процесу власного психофізичного розвитку.

Ця стаття є логічним продовженням попередніх публікацій, в яких висвітлені

результати дослідження перших 2 підшкал опитувальника MAIA-2ukr.

Як відзначають знані науковці галузі, спеціально організовані фізичні вправи впливають на розвиток чутливості, розпізнавання звичних рухових патернів у взаємодії з оточуючим середовищем, поліпшують координацію рухів, а також створюють позитивні умови навчання шляхом зосередження на конкретному русі [7]. Існують дослідження, що підтверджують сприятливу дію соматичних рухів, які, в тому числі, викликають відчуття радості, життєвої сили, оптимізму та розширених можливостей [2, 3, 6].

Сучасні наукові дослідження галузі [1, 4, 14] підтверджують ствердження, що інтероцептивне усвідомлення студентів краще розвивається із залученням засобів соматичних занять.

2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження — оцінити «навичку не турбуватися» (домен інтероцептивного усвідомлення) студентів першого курсу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту.

3. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБГРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У роботі були використані наступні загальноприйняті та спеціальні методи. Для аналізу і синтезу необхідної інформації було використано науково-методичну літературу та доступні інтернет-джерела. Для моніторингу психофізичного стану було використано соціологічний метод наукового дослідження, а саме анкетування. Для статистичної обробки результатів анкетування і графічного представлення даних дослідження було використано програму MS Excel.

Проаналізовано показники інтероцептивного усвідомлення студентів 1 курсу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту (освітня програма «Фізичне виховання») за допомогою адаптованої україномовної версії опитувальника Multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA), version 2, Ukrainian (2022) (Voloshchenko Y., 2023), адаптацію і перевірку психометричних

властивостей україномовної версії опубліковано на сайті University of California, San Francisco. Учасники: вибірку склали 50 здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, які були попередньо поінформовані і надали згоду на участь у цьому дослідженні. Дослідження проводилось згідно етичних принципів Гельсінської декларації [8].

В цьому дослідженні представлено результати опитування за третім доменом «Not-Worrying («навичка не турбуватися»): схильність не хвилюватися, або не переживати емоційний дистрес, відчуваючи біль або незручність». Україномовну версію підшкали «Not-Worrying» складено з 5 питань: «11. Коли я відчуваю фізичний біль, я засмучуюсь», «12. Я починаю хвилюватися, що щось не так, якщо відчуваю будь-яку незручність», «13. Я можу помічати незручність у моєму тілі, не турбуючись про це», «14. Я можу залишатися спокійним і не хвилюватися, коли відчуваю незручність або біль», «15. Коли я відчуваю незручність або біль, я не можу викинути це з голови». Відповіді на питання оцінювалися від найнижчого до найвищого рівня (від «0» до «5»). Найнижча оцінка «0» означала «зовсім не турбуюся», оцінка «1» — «майже ніколи не турбуюся», оцінка «2» — «доволі рідко турбуюся», оцінка «3» — «доволі часто турбуюся», оцінка «4» — «дуже часто турбуюся» і найвища оцінка «5» — «завжди турбуюся». Причому питання 11-12, 15 «11. Коли я відчуваю фізичний біль, я засмучуюсь», «12. Я починаю хвилюватися, що щось не так, якщо відчуваю будь-яку незручність» та «15. Коли я відчуваю незручність або біль, я не можу викинути це з голови» мають зворотну оцінку.

Результати опрацювання третього домену, який має оригінальну назву «3. Not-Worrying» базового опитувальника MAIA представлені на рисунках. Відповіді на питання з цього домену надали уявлення про особистий стан при відчутті болю та схильність турбуватися про себе та не переживати емоційний стрес. Аналіз відповідей на перше питання «Коли я відчуваю фізичний біль, я засмучуюсь» [5] показано на рисунку 1.

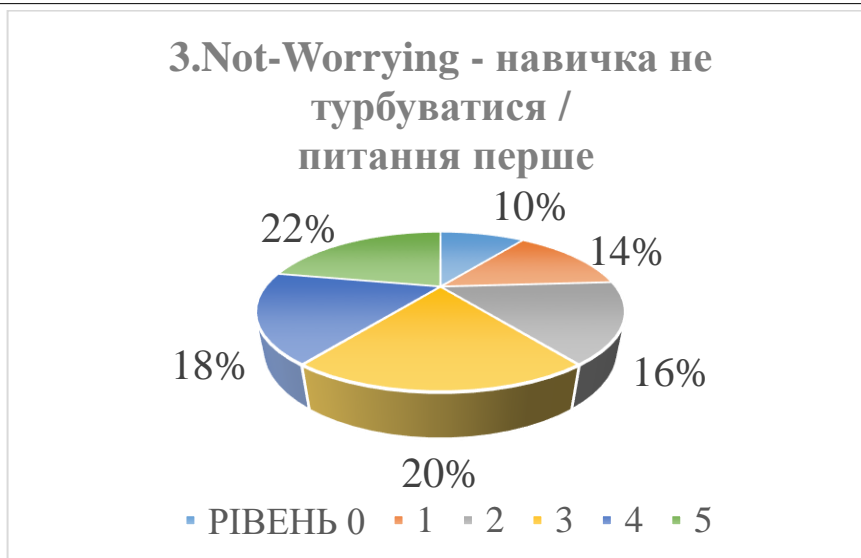


Рис. 1. Результати опитування першого питання

Джерело: створено авторами

По результатам опитування, можна констатувати, що оцінку рівня «0» обрало 5 студентів, які ніколи не засмучуються, коли відчувають фізичний біль. Оцінку рівня «1» обрало 7 студентів, які майже ніколи не засмучуються, коли відчувають фізичний біль. Оцінку рівня «2» обрало 8 студентів, які доволі рідко засмучуються, коли відчувають фізичний біль. Оцінку рівня «3» обрало 10 студентів, які доволі часто засмучуються, коли відчувають фізичний біль; оцінку «4» обрало 9 студентів, які дуже часто засмучуються, коли відчувають фізичний біль

та показник рівня «5» обрало 11 студентів, які завжди засмучуються, коли відчувають фізичний біль.

Далі необхідно розглянути друге питання «Я починаю хвилюватися, що щось не так, якщо відчуваю будь-яку незручність» [5]. Суть питання у тому, що відчуваючи певний дискомфорт чи стрес, зазвичай, людина починає хвилюватися. Оцінюючи свій стан, студент аналізує свою схильність переживати емоційний стрес коли є біль або незручність. Результати представлені на рисунку 2.



Рис. 2. Результати опитування другого питання

Джерело: створено авторами

По результатам опитування другого питання визначено, що показник рівня «0» обрало 4 студента, які ніколи не починають хвилюватися що щось не так, якщо відчувають будь-яку незручність. Оцінку

рівня «1» обрало 7 студентів, які майже ніколи не починають хвилюватися, що щось не так, якщо відчувають будь-яку незручність. Оцінку рівня «2» обрало 9 студентів, які доволі рідко починають хвилюватися, що

щось не так, якщо відчувають будь-яку незручність. Оцінку «3» обрало 12 студентів, які доволі часто починають хвилюватися, що щось не так, якщо відчувають будь-яку незручність. Оцінку рівня «4» обрало 10 студентів, які дуже часто починають хвилюються, що щось не так, якщо відчувають будь-яку незручність та оцінку рівня «5» обрало 8 студентів, які завжди

починають хвилюватися що щось не так, якщо відчувають будь-яку незручність.

Опрацювання третього питання «Я можу помічати незручність у моєму тілі, не турбуючись про це» [5] представлені на рисунку 3. Суть питання в тому, чи може студент, помітивши у себе незручність може не турбуватися про це.

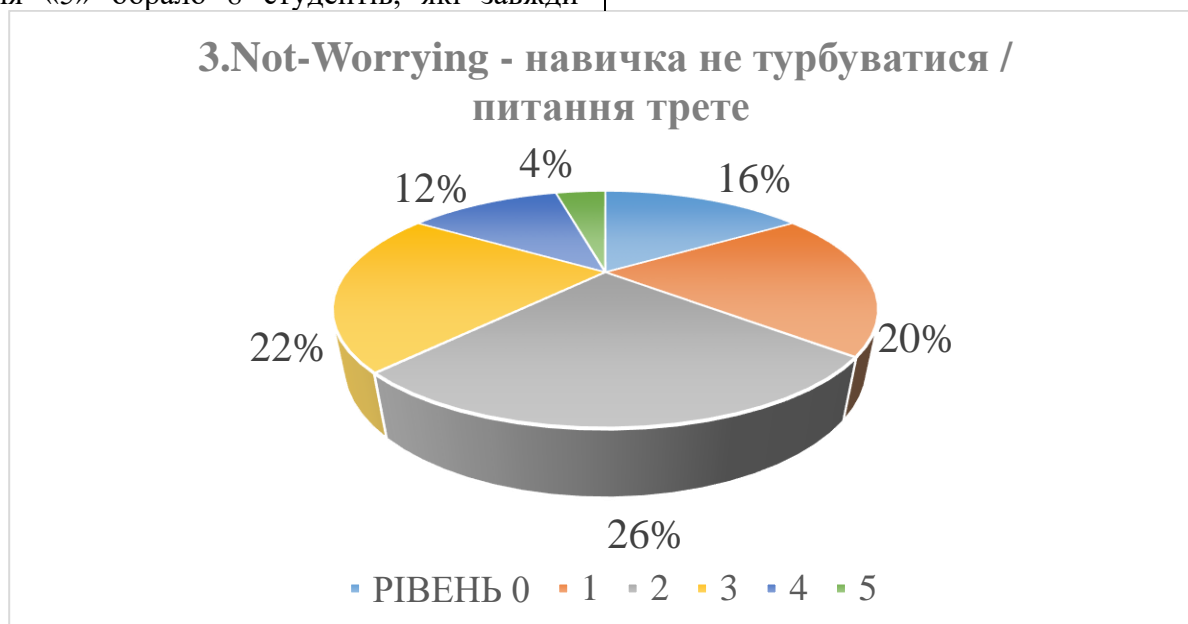


Рис. 3. Результати опитування третього питання

Джерело: створено авторами

Як видно з рисунку 3, за результатами третього питання показник рівня «0» обрало 8 студентів, які, помічаючи незручність у своєму тілі, ніколи не турбуються про це. Показник рівня «1» обрало 10 студентів, які, помічаючи незручність у своєму тілі, майже ніколи не турбуються про це. Показник рівня «2» обрало 13 студентів, які, помічаючи незручність у своєму тілі, доволі рідко турбуються про це. Показник рівня «3» обрало 11 студентів, які, помічаючи незручність у своєму тілі, доволі часто турбуються про це. Показник рівня «4» обрало 6 студентів, які, помічаючи незручність у своєму тілі, дуже часто турбуються про це. Та показник рівня «5» обрало 2 студента, які, помічають незручність у своєму тілі і завжди турбуються про це.

Результати аналізу відповідей четвертого питання «Я можу залишатися спокійним і не хвилюватися, коли відчуваю незручність або біль» [5] представлені на рисунку 4. Суть питання у тому, чи може студент зберігати

спокій і не хвилюватися, коли є незручність або біль.

Результати опитування четвертого питання показали, що оцінку рівня «0» обрало 6 студентів, які ніколи не можуть залишатися спокійним і не хвилюватися, коли відчувають незручність або біль. Оцінку «1» обрало 7 студентів, які майже ніколи не можуть залишатися спокійним і не хвилюватися, коли відчувають незручність або біль. Оцінку рівня «2» обрало 11 студентів, які доволі рідко можуть залишатися спокійним і не хвилюватися, коли відчувають незручність або біль. Оцінку «3» обрало 14 студентів, які доволі часто можуть залишатися спокійним і не хвилюватися, коли відчувають незручність або біль. Оцінку «4» обрало 8 студентів, які дуже часто можуть залишатися спокійним і не хвилюватися, коли відчувають незручність або біль. Оцінку «5» обрало 4 студентів, які завжди можуть залишатися спокійним і не хвилюватися, коли відчувають незручність або біль.

3.Not-Worrying - навичка не турбуватися / питання четверте

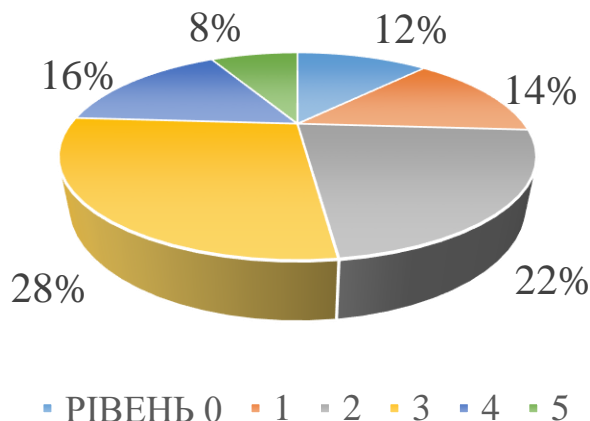


Рис. 4. Результати опитування респондентів на четверте питання

Джерело: створено авторами

Опрацювання п'ятого питання «Коли я відчуваю незручність або біль, я не можу викинути це з голови» [5] представлено на рисунку 5. Суть питання була в тому, чи може

студент, відчуваючи незручність або біль, залишатися спокійним або виникає нав'язлива думка про це.

3.Not-Worrying - навичка не турбуватися / питання п'яте

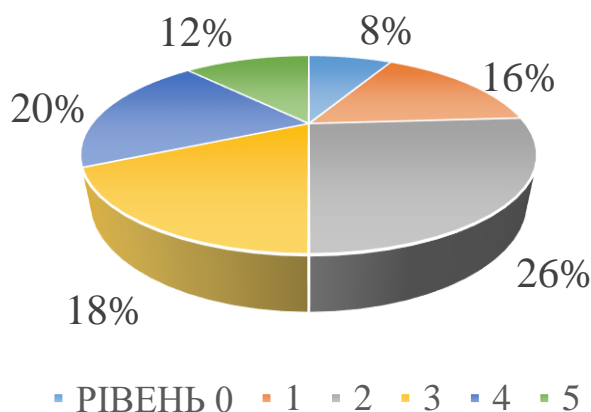


Рис. 5. Результати опитування респондентів на п'яте питання

Джерело: створено авторами

По результатам опитування п'ятого питання, визначено, що показник «0» обрало 4 студента, які відчуваючи незручність або біль, ніколи не турбуються про це. Показник «1» обрало 8 студентів, які відчуваючи незручність або біль, майже ніколи не турбуються про це. Показник «2» обрало 13 студентів, які відчуваючи незручність або біль, доволі рідко турбуються про це. Показник «3» обрало 9 студентів, які відчуваючи незручність або біль, доволі часто

не можуть викинути це з голови. Оцінку рівня «4» обрало 10 студентів, які відчуваючи незручність, дуже часто не можуть викинути це з голови. Оцінку «5» обрало 6 студентів, які відчуваючи незручність, завжди турбуються та не можуть викинути це з голови.

Шкала Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness є одним із найбільш часто згадуваних інструментів самооцінки в літературі з інтероцепції і простий пошук у

Google Scholar вказує на те, що на нього посилалися понад 1000 разів [15].

Щодо оцінки підшкали «навичка не турбуватися» — деякі автори вказують на недостатню її надійність та внутрішню узгодженість. Авторі і розробники шкали Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness Mehling W. E. et al. показали, що альфа Кронбаха для підшкали Not-Worrying «навички не турбуватися» становив 0.67 [12]. Machorrinho J. et al. вказали на те, що за їх даними альфа Кронбаха для підшкали Not-Worrying «навички не турбуватися» становив 0.74 [11]. Ferentzi E. et al. показали, що альфа Кронбаха для підшкали Not-Worrying «навички не турбуватися» становив 0.74 [9]. В українському науковому просторі існує лише одне україномовне дослідження від автора адаптації і перевірки психометричних властивостей Волощенко Ю., який показав, що альфа Кронбаха для підшкали Not-Worrying «навички не турбуватися» становив 0.69 [5].

Деякі автори вивчали попередню версію опитувальника МАІА (яка складалася з 32 елементів), де підшкала Not-Worrying «навички не турбуватися» містила лише 3 елементи [13], або взагалі видалили її [10].

Отримані з доступних джерел дані щодо підшкали Not-Worrying «навички не турбуватися» доволі суперечливі. Однак, автори дослідження не вважають, що показниками цієї підшкали можна нехтувати в подальших дослідженнях.

4. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

«Not-Worrying — навичка не турбуватися є важливим доменом інтероцептивного усвідомлення. Результати соціологічного дослідження показали, що на «1» питання («Коли я відчуваю фізичний біль, я засмучуюсь»), найнижчий показник відзначило 10% респондентів рівня «0» — «Коли я відчуваю фізичний біль, я ніколи не

засмучуюсь» Найбільший показник — 22% респондентів рівня «5» — «Я завжди засмучуюсь, коли відчуваю фізичний біль». На питання «2» («Я починаю хвилюватися що щось не так, якщо відчуваю будь-яку незручність»), найнижчий показник відзначили по 8% респондентів рівня «0» — «Я ніколи не починаю хвилюватися, що щось не так, якщо відчуваю будь-яку незручність». Найбільший показник обрало 24% респондентів рівня «3» — «Я доволі часто починаю хвилюватися, що щось не так, якщо відчуваю будь-яку незручність». На питання «3» («Я можу помічати незручність у моєму тілі, не турбуючись про це»), найнижчий показник відзначило 4% респондентів рівня «0» — «Я ніколи не турбуюсь, помічаючи незручність у моєму тілі». Найбільший показник обрало 26% респондентів рівня «2» — «Я доволі рідко турбуюсь, помічаючи незручність у моєму тілі». На питання «4» («Я можу залишатися спокійним і не хвилюватися, коли відчуваю незручність або біль»), найнижчий показник відзначили по 8% респондентів рівня «5» — «Я завжди можу залишатися спокійним і не хвилюватися, коли відчуваю незручність або біль». Найбільший показник обрало 28% респондентів рівня «3» — «Я доволі часто можу залишатися спокійним і не хвилюватися, коли відчуваю незручність або біль». На питання «5» («Коли я відчуваю незручність або біль, я не можу викинути це з голови»), найнижчий показник відзначило 8% респондентів рівня «0» — «Я ніколи не можу викинути це з голови, коли відчуваю незручність або біль». Найбільший показник обрало 26% респондентів рівня «2» — «Я доволі рідко не можу викинути це з голови, коли відчуваю незручність або біль».

Подяка. Хочемо висловити щиру подяку колегам Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту та всім учасникам експерименту за співпрацю у дослідженнях динаміки показників інтероцептивного усвідомлення студентів засобами соматичних рухів.

Література

1. Бортник К. Метод Фельденкрайза як інноваційний засіб навчання танцювальному мистецтву студентів театральних ЗВО. Актуальні питання гуманітарних наук, 2020. № 29, том 1, С. 216-221.
2. Головач І. Соматичні заняття як засіб покращення психофізичного стану студентів. Physical culture and sport: scientific perspective, 2023. № 2. С.187-192.
3. Головач І, Білецька В, Цикоза Є. Соматичні заняття як засіб покращення психофізичного стану студентів. Моніторинг другого домену МАІА-2ukr. Physical culture and sport: scientific perspective, 2023. № 3. С. 17-24.

4. Павлюк Т. Соматичні практики в сучасній бальній хореографії. *Культура і сучасність*, 2018. № 1. С. 97-102.
5. Волощенко Ю. Interoceptive awareness. verification of the adaptation of the Ukrainian version of the multidimensional assessment of interoceptive awareness (version 2) questionnaire among first-year students of Borys Grinchenko Kyiv university. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023. № 1(9). С. 68-90.
6. Волощенко Ю. Соматична рухова освіта: огляд сучасних методів дослідження. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2022;2(8):22-51.
7. Ahmadi, H., Adib, H., Selk-Ghaffari, M., Shafizad, M., Moradi, S., Madani, Z., ... & Mahmoodi, A. (2020). Comparison of the effects of the Feldenkrais method versus core stability exercise in the management of chronic low back pain: a randomised control trial. *Clinical Rehabilitation*, 34(12), 1449-1457.
8. Ashcroft, R. E. (2008). The declaration of Helsinki. *The Oxford textbook of clinical research ethics*, 141-148.
9. Ferentzi, E., Olaru, G., Geiger, M., Vig, L., Köteles, F., & Wilhelm, O. (2021). Examining the factor structure and validity of the multidimensional assessment of interoceptive awareness. *Journal of Personality Assessment*, 103(5), 675-684.
10. Fujino, H. (2019). Further validation of the Japanese version of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness. *BMC Research Notes*, 12, 1-6.
11. Machorrinho, J., Veiga, G., Fernandes, J., Mehling, W., & Marmeleira, J. (2019). Multidimensional assessment of interoceptive awareness: Psychometric properties of the Portuguese version. *Perceptual and motor skills*, 126(1), 87-105.
12. Mehling, W. E., Acree, M., Stewart, A., Silas, J., & Jones, A. (2018). The multidimensional assessment of interoceptive awareness, version 2 (MAIA-2). *PloS one*, 13(12), e0208034.
13. Montoya-Hurtado, O., Gómez-Jaramillo, N., Bermúdez-Jaimes, G., Correa-Ortiz, L., Cañón, S., Juárez-Vela, R., ... & Criado-Gutiérrez, J. (2023). Psychometric Properties of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA) Questionnaire in Colombian University Students. *Journal of Clinical Medicine*, 12(8), 2937.
14. Paparo, S. A. (2021). Singing with awareness: A phenomenology of singers' experience with the Feldenkrais Method. *Research Studies in Music Education*, 1321103X211020642.
15. Randelović, M., Jokic, B., & Purić, D. (2023). Are dimensions of interoceptive awareness the same for everyone? Serbian validation of MAIA-2 in samples with differing mind-body practice experience.
16. Multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA), version 2, Ukrainian. (2022). Retrieved from <https://osher.ucsf.edu/sites/osher.ucsf.edu/files/inline-files/MAIA-2-Ukrainian%5B2022%5D.pdf>.

References

1. Bortnyk, k. (2020). The Feldenkrais method as an innovative tool for teaching the art of dance to students of theater high schools. *Current issues of the humanities*, 1(29), 216-221. (In Ukrainian).
2. Holovach I. (2023). Somatic lessons as a means of improving students' psychophysical condition. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2, 187-192. (In Ukrainian).
3. Holovach I., Biletska V., Tsykoza Y. (2023) Somatic lessons as a means of improving the psycho-physical state of students. *Monitoring of the second domain MAIA-2ukr. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, 17-24. (In Ukrainian).
4. Pavlyuk, T. (2018). Somatic practices in modern ballroom choreography. *Culture and modernity*, 1, 97-102. (In Ukrainian).
5. Voloshchenko Y. (2023). Interoceptive awareness. verification of the adaptation of the Ukrainian version of the multidimensional assessment of interoceptive awareness (version 2) questionnaire among first-year students of Borys Grinchenko Kyiv University. *Sports science and human health*, 1(9), 68-90. (In Ukrainian).
6. Voloshchenko Y. (2022). Somatic movement education. Modern research methods: a systematic review. *Sports science and human health*, 2 (8), 22-51. (In Ukrainian).
7. Ahmadi, H., Adib, H., Selk-Ghaffari, M., Shafizad, M., Moradi, S., Madani, Z., ... & Mahmoodi, A. (2020). Comparison of the effects of the Feldenkrais method versus core stability exercise in the management of chronic low back pain: a randomised control trial. *Clinical Rehabilitation*, 34(12), 1449-1457.
8. Ashcroft, R. E. (2008). The declaration of Helsinki. *The Oxford textbook of clinical research ethics*, 141-148.
9. Ferentzi, E., Olaru, G., Geiger, M., Vig, L., Köteles, F., & Wilhelm, O. (2021). Examining the factor structure and validity of the multidimensional assessment of interoceptive awareness. *Journal of Personality Assessment*, 103(5), 675-684.
10. Fujino, H. (2019). Further validation of the Japanese version of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness. *BMC Research Notes*, 12, 1-6.
11. Machorrinho, J., Veiga, G., Fernandes, J., Mehling, W., & Marmeleira, J. (2019). Multidimensional assessment of interoceptive awareness: Psychometric properties of the Portuguese version. *Perceptual and motor skills*, 126(1), 87-105.
12. Mehling, W. E., Acree, M., Stewart, A., Silas, J., & Jones, A. (2018). The multidimensional assessment of interoceptive awareness, version 2 (MAIA-2). *PloS one*, 13(12), e0208034.
13. Montoya-Hurtado, O., Gómez-Jaramillo, N., Bermúdez-Jaimes, G., Correa-Ortiz, L., Cañón, S., Juárez-Vela, R., ... & Criado-Gutiérrez, J. (2023). Psychometric Properties of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA) Questionnaire in Colombian University Students. *Journal of Clinical Medicine*, 12(8), 2937.
14. Paparo, S. A. (2021). Singing with awareness: A phenomenology of singers' experience with the Feldenkrais Method. *Research Studies in Music Education*, 1321103X211020642.
15. Randelović, M., Jokic, B., & Purić, D. (2023). Are dimensions of interoceptive awareness the same for everyone? Serbian validation of MAIA-2 in samples with differing mind-body practice experience.

Abstract

HOLOVACH Inna, BILETSKA Viktoriia, TSYKOZA Yevheniya, PETROVA Nataliia

MONITORING OF THE PSYCHOPHYSICAL CONDITION OF STUDENTS STUDYING IN THE SPECIALTY 017 PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Taking into account the fact that in the modern conditions of the educational and training process of physical education and sports specialists, more and more time is devoted to online learning, the relevance of the development of interoceptive awareness only increases. Somatic classes are held both face-to-face and offline. The number of applicants depends on the qualifications of the teacher and the capacity of the audience. 1-3 academic groups can be present at one intramural somatic lesson. The number of participants in somatic online classes depends only on the software, i.e. much more (for example, for communication in the "Zoom" program, there can be up to 500 listeners).

The purpose of the study is to evaluate the "Not-Worrying" (the third domain of interoceptive awareness, MAIA-2ukr) of 1st-year students of the Faculty of Health, Physical Education and Sports of the Borys Grinchenko Kyiv metropolitan University. Material and methods — the scientific and methodological literature and available Internet sources on the chosen topic were analyzed in detail, as well as the indicators of the third domain of the MAIA-2ukr scale were evaluated and statistically worked out. 50 first-year students of the Faculty of Health, Physical Education and Sports participated in the study. As a result, new indicators of the Not-Worrying subscale, which assesses the tendency not to worry or not to experience emotional stress when experiencing pain or discomfort, were obtained for 1st-year students of the Faculty of Health, Physical Education and Sports of Borys Grinchenko Kyiv University, necessary for further analysis and synthesis of indicators of interoceptive awareness of higher education students of the first (bachelor) level. The obtained data indicate that a significant number of students - 22% are always upset when they feel physical pain; 24% quite often begin to worry that something is wrong if they feel any discomfort; 26%, noticing discomfort in their body, rarely worry about it; 28% can quite often keep calm and not worry when they feel discomfort or pain; 26%, experiencing discomfort or pain, quite rarely do not worry about it. Therefore, the process of preparing for physical education lessons needs corrections in view of the obtained indicators of the Not-Worrying subscale.

Keywords: *students of higher education of the first (bachelor) level; interoceptive awareness; the process of physical education; somatic lessons.*

Стаття надійшла до редакції 17.02.2024 р.