

ГОЛОВАЧ Інна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
<https://orcid.org/0000-0001-7669-5070>
i.holovach@kubg.edu.ua

СОМАТИЧНІ ЗАНЯТТЯ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ: МОНІТОРИНГ СЬОМОГО ТА ВОСЬМОГО ДОМЕНУ МАІА-2ukr

Наведені в статті матеріали завершують дослідження доменів (підшкал) психофізичного стану здобувачів вищої освіти (1 курс) за даними шкали Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness. Цей опитувальник із восьми підшкал має україномовний варіант, створений і апробований українським науковцем Ю.М. Волощенком і називається МАІА-2ukr.

Сучасні фахівці одноставні в тому, що людині необхідно розуміти і усвідомлювати свій фізичний стан, щоб зменшити стрес і вибрати адекватне навантаження на організм. Майбутні вчителі фізичної культури, тренери, інструктори, педагоги також повинні володіти навичками самоконтролю. Соматичні рухи допомагають розвинути усвідомлення процесів в організмі та визначити місця напруги чи спазму. За допомогою анкети респонденти перенаправляли свою увагу на внутрішні відчуття, намагаючись усвідомити, що відбувається.

Важливим методичним аспектом занять із соматичних рухів є розповідь після практики про ваш досвід на цьому занятті. Студенти зосереджують увагу на саморозповіді, усвідомленні того, що сталося з тілом. Іноді люди відчують, що стали «важчими» або «легшими», або не можуть пояснити різницю у відчуттях. Систематичні заняття поступово дають людині особливий досвід, а його тіло відчувається більш індивідуальним і глибоким. Цікаво, що заняття соматичними рухами, навіть для однієї і тієї ж групи м'язів, сприймаються по-різному, тому що людина приходить на заняття вже в іншому стані, ніж на попередньому занятті. Інтероцептивне усвідомлення людини також впливає на розвиток координаційних здібностей, оскільки кожен урок має елементи, які сприймаються як нові.

Щоб охарактеризувати сучасний стан студентів, ми провели опитування. У дослідженні взяли участь 50 осіб: юнаки та дівчата 17-19 років, студенти першого курсу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. У попередніх статтях наводилися дані за підшкалами: «навичка помічати», «навичка не відволікатися», «навичка не хвилюватися», «навичка регулювати увагу», «навичка емоційного усвідомлення», «навичка саморегулювання». Наступна підшкала (домен 7) називається «навичка прислухатися до тіла», а крайня підшкала (домен 8) «навичка довіряти» завершує аналіз нашого опитування за версією МАІА-2ukr (2022).

Ключові слова: інтероцептивне усвідомлення; самозвіт; соматичні рухові заняття; соматичний рух.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).74](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).74)

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

Гармонійний психофізичний розвиток здобувачів вищої освіти є і досі актуальним. «Вивчення методів оцінки інтероцептивного усвідомлення є новим напрямком розвитку в сучасній науці. Завдяки поєднанню фізичного, естетичного, інформаційного, емоційного та аудіовізуального джерел інформації у студентів формується цілісне сприйняття та усвідомлення» [1,3,6]. Розвиток психофізичних якостей студентів виходить на перший план. «Заняття з соматички впливають на розвиток чутливості людини, розпізнаванні звичних моделей руху свого тіла у взаємодії з навколишнім середовищем, поліпшенні координації рухів» [4,5,7]. Ця стаття має зв'язок з науковою

темою дослідження «Інноваційні технології навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті» (Державний реєстраційний номер 0124U000490) кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Соматичні рухи та розвиток інтероцептивного усвідомлення – це нове направлення у сфері фізичної культури. Тому ще не багато науковців, які досліджують та розвивають цей напрямок. Дослідженням впливу соматичних рухів та розвитку інтероцептивного усвідомлення займаються такі українські науковці як Ю. Волощенко, І. Головач, Є. Цикоза, В. Білецька, Н. Петрова та інші.

Але у світі вже є певний науковий багаторічний досвід. Так, провідні науковці галузі провели відповідні дослідження з метою вдосконалення психометричних властивостей шкали «Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness». Так, угорські вчені дослідили факторну структуру підшкал та їх валідність, німецькі науковці вивчили диференційні зміни в самооцінених аспектах інтероцептивного усвідомлення через 3 місяці споглядального тренінгу, італійські фахівці проаналізували зв'язок між інтероцептивною точністю, інтероцептивним усвідомленням та емоційною сприйнятливостю, польські — довели взаємозв'язок між самоусвідомленням тіла та фізичним «Я» жінок, які займаються фітнесом [3].

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета: оцінити навичку «Body Listening» (навичка прислухатися до тіла), активного прислуховування до тіла для інсайту (сьомий домен The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness) та навичку «Trusting» (навичка довіряти): переживання свого тіла як безпечного та надійного (восьмий домен) у студентів першого курсу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту.

Стаття дотримується загальноприйнятих методів: аналіз науково-методичної літератури та Інтернет-джерел, соціологічний метод (опитування MAIA-2ukr, сьомий домен «навичка прислухатися до тіла», восьмий домен «навичка довіряти»). Методами математичної статистики проаналізовано рівень інтероцептивного усвідомлення студентів ВНЗ за адаптованою україномовною версією «Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення» (MAIA-2ukr,

https://www.researchgate.net/publication/371450735_MAIA-2_UKR_Original_20220824pdf).

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

Заняття з фізичного виховання на основі соматичних рухів, зокрема «усвідомлення через рух» є новим сучасним ключовим

інструментом розвитку інтероцептивного усвідомлення, підтверджено дефініцією «The International Somatic Movement Education and Therapy Association».

Практики соматичної рухової освіти та терапії (прим., Somatic Movement Education and Therapy) включають:

- ⇒ спостереження за поставою та рухами;
- ⇒ анатомічні та фізіологічні дослідження;
- ⇒ формування і «повторне моделювання»;
- ⇒ спілкування та «керівництво через дотик», словесні підказки та/або демонстрацію.

Необхідно поєднати теоретичні знання з практичним досвідом, створюючи таким чином умови для розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти і впливає на якість життя та сприйняття оточуючого середовища. Раніше ця проблема інтероцептивного розвитку студентів на Факультеті не розглядалася у вигляді окремої дисципліни. Наша стаття свідчить про потребу такого розвитку для здобувачів вищої освіти для всіх курсів.

По результатам, ми констатуємо, що найнижчий показник рівня «0» обрало 2 студента, які зовсім не прислухаюся до інформації від свого тіла про емоційний стан, наступний показник рівня «1» обрало 4 студента, які майже ніколи не прислухаюся до інформації від тіла про свій емоційний стан. Прислухаються доволі рідко до інформації про свій емоційний стан 8 студентів – це показник рівня «2». Найбільше - 13 студентів, обрали показник рівня «3», які доволі часто прислухаюся до інформації від свого тіла про емоційний стан. Показник рівня «4» обрало 12 студентів, які дуже часто прислухаюся до інформації від свого тіла про свій емоційний стан та показник рівня «5» обрало 11 студентів, які завжди усвідомлюють інформацію свого тіла про свій емоційний стан.

На друге питання Q 33 сьомого домену «Коли я засмучений(-на), я витрачаю час, щоб дослідити, що відчуває моє тіло», маємо наступні результати на рис.2.

ДОМЕН 7. BODY LISTENING НАВИЧКА ПРИСЛУХАТИСЯ _Q 32

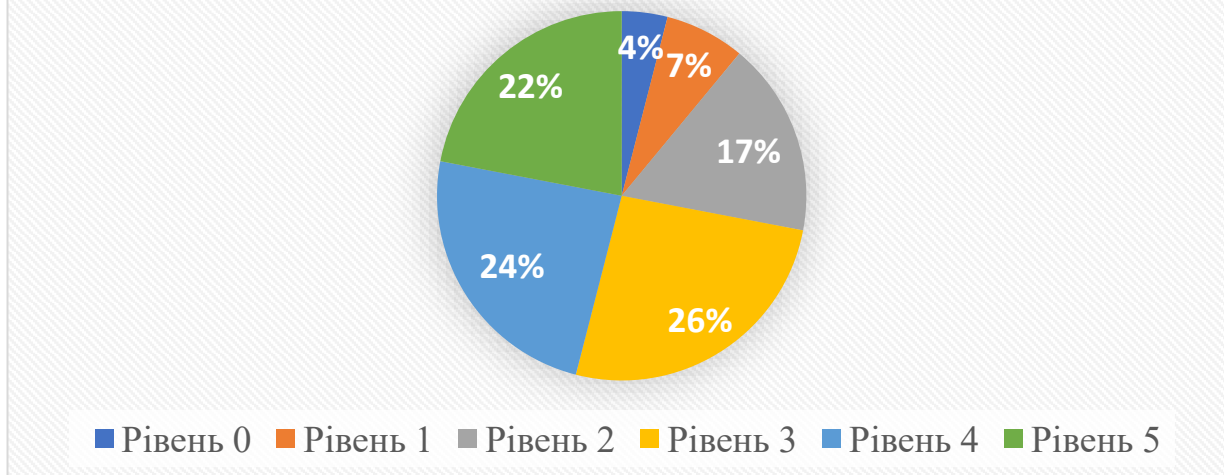


Рис.1. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на перше питання _Q 32 з домену «7 Body Listening» (навичка прислухатися до тіла): активне прислуховування до тіла для інсайту, (n=50)

ДОМЕН 7. BODY LISTENING НАВИЧКА ПРИСЛУХАТИСЯ _Q 33

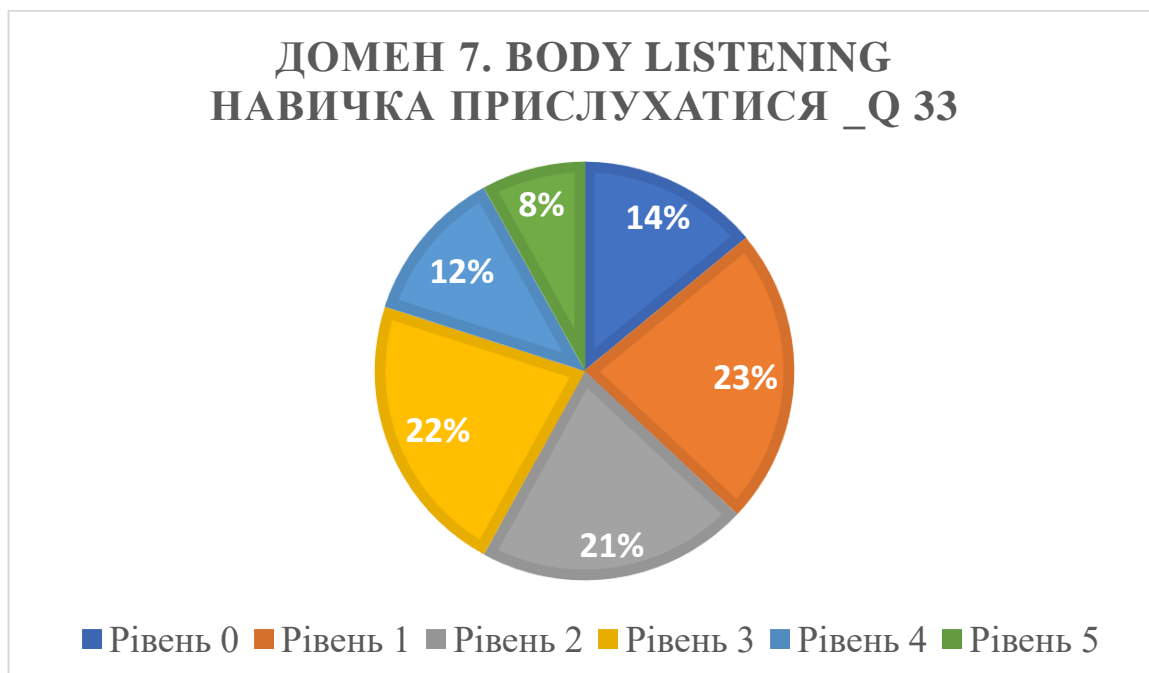


Рис.2. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на перше питання _Q 33 з домену «7 Body Listening» (навичка прислухатися до тіла): активне прислуховування до тіла для інсайту, (n=50)

Найнижчий показник рівня «5» обрало 4 студента, які завжди витрачають час, щоб дослідити, що відчуває їх тіло, коли чимось засмучені.

Показник рівня «0» обрало 7 студентів, які зовсім не витрачають час, щоб дослідити, що відчуває їх тіло, коли засмучені. Показник рівня «1» обрало 12 студентів, найбільше у цьому питанні, які майже ніколи не усвідомлюють, що відчуває їх тіло, коли вони засмучені. Наступний показник рівня «2» обрало 10 студентів, які доволі рідко

витрачають свій час, щоб дослідити, що відчуває їх тіло, коли чимось засмучені. Показник рівня «3» обрало 11 студентів, які доволі часто досліджують, що відчуває тіло під впливом смутку та 6 студентів обрало рівень «4», які дуже часто витрачають свій час, щоб дослідити, що відчуває їх тіло, коли засмучені.

На третє (крайне) питання Q 34 сьомого домену «Я прислухаюся до мого тіла, яке повідомляє мені, що робити», маємо результати показані на рис.3.

ДОМЕН 7. BODY LISTENING НАВИЧКА ПРИСЛУХАТИСЯ _ Q 34

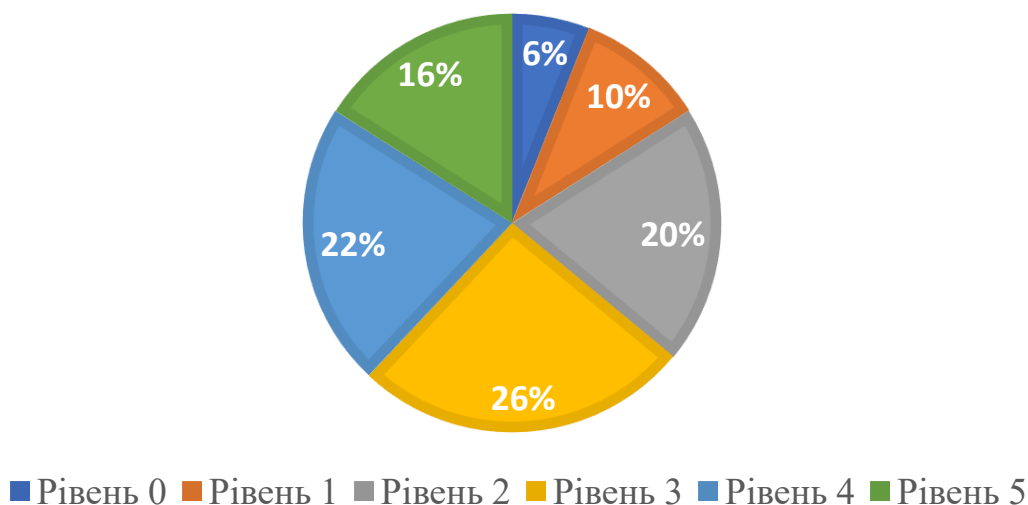


Рис.3. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на третє питання _Q 34 з домену «7 Body Listening» (навичка прислухатися до тіла): активне прислуховування до тіла для інсайту, (n=50)

Найнижчий показник рівня «0» обрало 3 студента, які зовсім не прислухаюся до свого тіла, яке повідомляє, що зробити, а найбільший показник рівня «3» обрало 13 студентів, які доволі часто прислухаюся до свого тіла. Показник рівня «1» обрало 5 студентів, які майже ніколи не прислухаюся до свого тіла, яке повідомляє, що робити. Наступний показник рівня «2», обрало 10 студентів, які доволі рідко прислухаюся до свого тіла, щоб зрозуміти, що робити. Показник рівня «4» обрало 11 студентів, які

дуже часто прислухаюся до свого тіла, яке повідомляє, що зробити та нарешті, показник рівня «5», обрало 8 студентів, які завжди прислухаються до свого тіла, яке повідомляє, що робити.

Розглянемо результати опитування домену «8. Trusting» (навичка довіряти): переживання свого тіла як безпечного та надійного, питання Q №35, 36, 37.

На перше питання Q 35 «Я вдома в моєму тілі.», з домену «8. Trusting», маємо результати показані на рис.4.

ДОМЕН 8. TRUSTING НАВИЧКА ДОВІРЯТИ Q _35

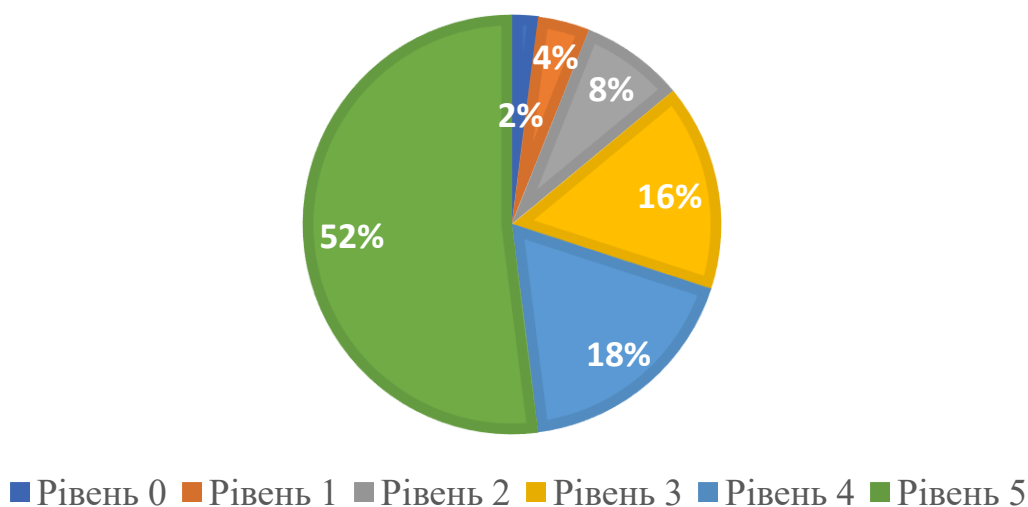


Рис.4. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на перше питання Q 35 з домену «8. Trusting» (навичка довіряти): переживання свого тіла як безпечного та надійного», (n=50)

Найнижчий показник рівня «0» обрав 1 студент, який зовсім не може відчувати себе «вдома» в своєму тілі», найбільший показник рівня «5» обрало 26 студентів, які завжди відчують себе «вдома» в своєму тілі. Наступний показник рівня «1» обрало 2 студента, які майже ніколи не можуть відчуті себе комфортно в своєму тілі». Показник рівня «2» обрало 4 студента, які доволі рідко можуть відчувати себе «вдома» в своєму тілі.

Показник рівня «3» обрало 8 студентів, які доволі часто відчують себе «вдома» в своєму тілі, і нарешті показник рівня «4» - 9 студентів, які дуже часто відчують себе «вдома» в своєму тілі.

На друге питання Q 36 «Я відчуваю, що моє тіло - це безпечне місце», з домену «8. Trusting», маємо результати показані на рис.5.

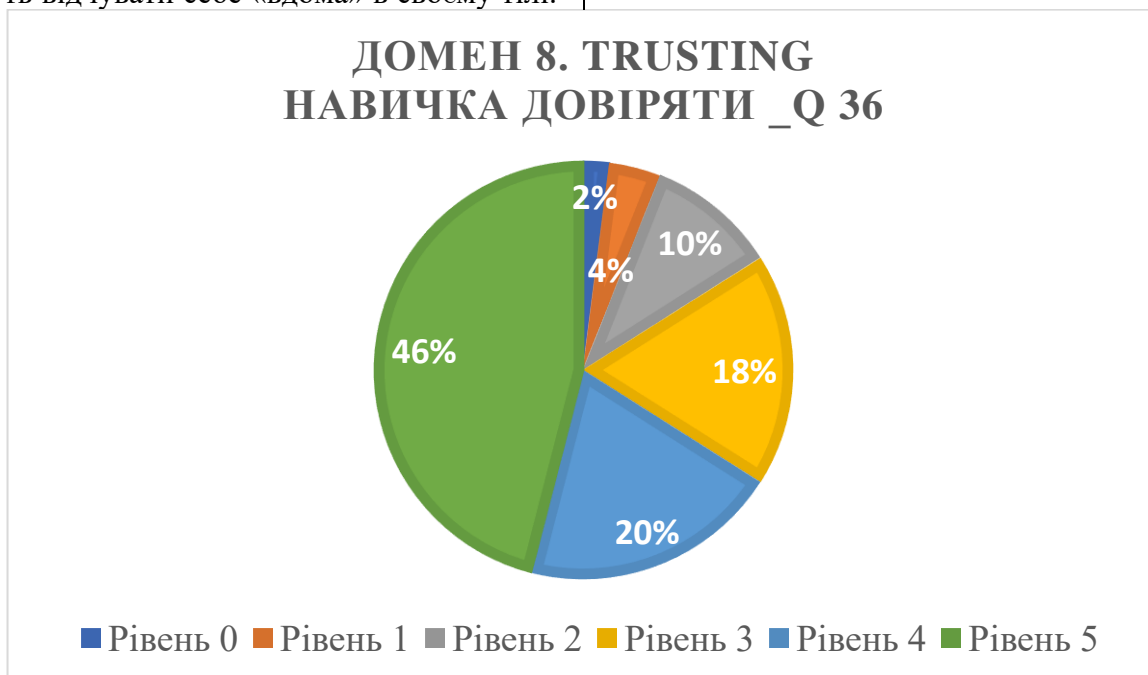


Рис.5. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на перше питання Q 36 з домену «8. Trusting» (навичка довіряти): переживання свого тіла як безпечного та надійного», (n=50)

Найбільший показник рівня «5» обрало 23 студента, які завжди відчують своє тіло як безпечне місце, а найнижчий показник рівня «0» обрав 1 студент, який зовсім не може відчувати своє тіло як безпечне місце. Показник рівня «1» обрало 2 студента, які майже ніколи не відчують своє тіло, як безпечне місце. Показник рівня «2» обрало 5 студентів, які доволі рідко можуть відчувати себе безпечно у своєму тілі. Наступний показник рівня «3» обрало 9 студентів, які доволі часто відчують своє тіло як безпечне місце. Показник рівня «4» обрало 10 студентів, які дуже часто відчують своє тіло як безпечне місце.

На третє питання Q 37 «Я довіряю відчуттям мого тіла», з домену «8. Trusting», маємо такі результати, рис.6.

Найнижчий показник рівня «0» обрав 1 студент, який зовсім не довіряє відчуттям свого тіла, а найбільший показник рівня «5» обрало 22 студента, які завжди довіряють відчуттям свого тіла. Далі, показник рівня «1» обрало 2 студента, які майже ніколи не довіряють відчуттям свого тіла, показник рівня «2» обрало 4 студента, які доволі рідко можуть довіряти відчуттям свого тіла.

Показник рівня «3» обрало 10 студентів, які доволі часто довіряють відчуттям тіла, і показник рівня «4» обрало 11 студентів, які дуже часто довіряють відчуттям тіла.

ДОМЕН 8. TRUSTING НАВИЧКА ДОВІРЯТИ Q_37

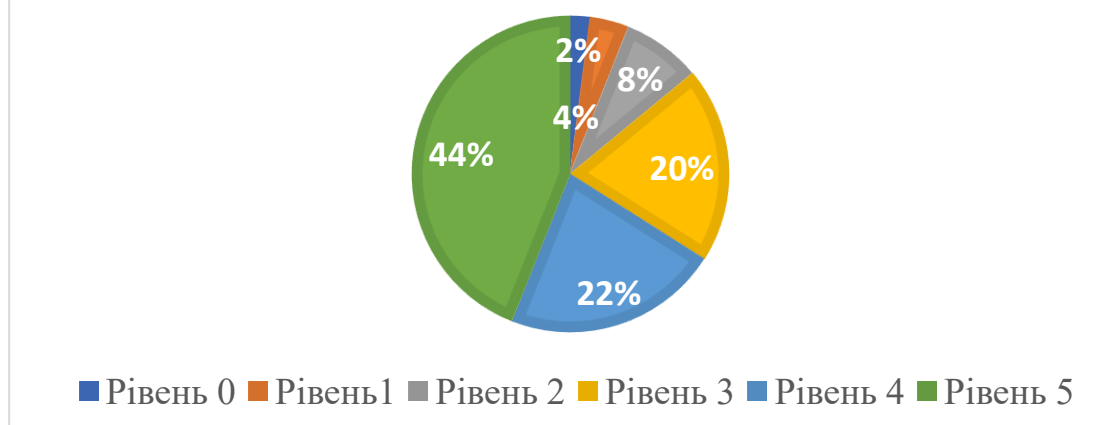


Рис.6. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на перше питання Q 37 з домену «8. Trusting- (навичка довіряти): переживання свого тіла як безпечного та надійного», (n=50)

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Навичка прислухатися до тіла «домен 7. Body Listening» та навичка довіряти: переживання свого тіла як безпечного та надійного «домен 8.Trusting» The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness -2ukr є важливими елементами з основних доменів для розвитку інтероцептивного усвідомлення.

Отримані результати на питання Q 32 «Я прислухаюся до інформації від мого тіла про мій емоційний стан» свідчать, що 4 % респондентів, які зовсім не прислухаються до інформації від тіла про свій емоційний стан»; 7 % респондентів – майже ніколи не прислухаються до себе; 17 % респондентів доволі рідко прислухаються до інформації від свого тіла про поточний емоційний стан. Найбільший показник у цьому питанні - 26 % респондентів, які доволі часто прислухаються до свого емоційного стану. Трохи менше, 24% респондентів відповіли, що дуже часто прислухаються до свого емоційного стану та 22 % респондентів визначилися, що завжди прислухаються до інформації свого тіла про емоційний стан.

На питання Q 33 «Коли я засмучений(-на), я витрачаю час, щоб дослідити, що відчуває моє тіло», були такі відповіді - 14 % респондентів, які зовсім не витрачають час, щоб зрозуміти причину, коли у смутку; 24 % респондентів – майже ніколи не витрачають час, щоб зрозуміти причину коли засмучені. У

цьому питанні це найбільший відсоток, що вибрали студенти і такий показник викликає занепокоєння щодо їхнього стану. Далі, 20 % респондентів, які доволі рідко витрачають час, щоб зрозуміти причину коли засмучені; 22 % - доволі часто, коли засмучені, витрачають час, щоб дослідити відчуття свого тіла. Дуже часто та завжди, відповідно, 12% і 8 % респондентів, коли засмучені, витрачають час, щоб дослідити відчуття свого тіла.

На питання Q 34 «Я прислухаюся до мого тіла, яке повідомляє мені, що робити», 6% респондентів відповіли, що ніколи не прислухаюся до свого тіла, яке повідомляє, що робити; 10 % респондентів – майже ніколи не прислухаюся до свого тіла, яке повідомляє що робити. Доволі рідко прислухаюся до себе 20% респондентів. Найбільший показник у цьому питанні – 26 % респондентів, які доволі часто прислухаються до свого тіла. Далі, 22 % респондентів дуже часто прислухаються до свого тіла, яке підказує, що робити та 16 % респондентів відповіли, що завжди прислухаються до свого тіла, щоб зрозуміти, що робити.

На питання Q 35 «Я вдома в моєму тілі», найбільший показник відповідей - 52% респондентів, які завжди відчувають себе вдома в своєму тілі; 18 % дуже часто відчувають себе впевнено у своєму тілі. Доволі часто відчувають вдома в своєму тілі 16 %; доволі рідко таке відчувають 8 % респондентів; 4 % відмітили, що майже ніколи не відчувають себе впевнено у своєму

тілі та 2 % респондентів зовсім не відчують це.

На питання Q 36 «Я відчуваю, що моє тіло - це безпечне місце» були наступні відповіді: 2 % респондентів, які зовсім не відчують своє тіло безпечним місцем; 4 % майже ніколи не відчують це. Доволі рідко відчують своє тіло безпечним місцем 10 % респондентів; доволі часто це відчують 18% респондентів; дуже часто відчують - вибрало 20 % респондентів. Цікаво, що 46 % респондентів відмітило, що завжди відчують своє тіло безпечним місцем.

Наступне питання Q 37 «Я довіряю відчуттям мого тіла». У цьому питанні найбільший показник складає 44 %, у

респондентів, які завжди довіряють відчуттям свого тіла. Дуже часто довіряють своїм відчуттям тіла 22%. На наш погляд, така навичка є необхідною для реалізації контролю фізичного стану та самоконтролю під час фізичних навантажень різної інтенсивності. Далі, 20 % респондентів, які доволі часто довіряють відчуттям свого тіла; 8 % - доволі рідко довіряють; 4 % респондентів майже ніколи не довіряють та 2 % зовсім не довіряють відчуттям свого тіла.

Напрямок наших подальших досліджень буде спрямовано на взаємозв'язок рівня інтероцептивного усвідомлення студентів з рівнем фізичної підготовленості.

Література

1. Волощенко Ю. Соматичні рухи як концепт у сучасній парадигмі сфери фізичної культури і спорту. *Освітологічний дискурс*. 2021. № 33(2). С. 29–44.
2. Волощенко Ю. М. Інтероцептивне усвідомлення. перевірка адаптації української версії анкети multidimensional assessment of interoceptive awareness (version 2) серед студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка. *Sports science and human health*. 2023. №1(9). С. 68–90.
3. Волощенко Ю. М. Дисертація «Розвиток інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти на основі соматичних рухів у процесі фізичного виховання» (Doctoral dissertation, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка). 2024.
4. Головач І. Соматичні заняття як засіб покращення психофізичного стану студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. №2, С. 187–192.
5. Головач І., Білецька В., Цикога 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
6. Головач І. Соматичні заняття як засіб покращення психофізичного стану студентів. Моніторинг четвертого домену МАІА-2ukr. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective* 2023. №4, С. 18–25. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.2>
7. Головач І., Білецька В., Цикога Є., Петрова Н. Моніторинг психофізичного стану студентів, які навчаються за спеціальністю 017 фізична культура і спорт. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. № 2(1), С. 166–173. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.65>

References

1. Voloshchenko, Y. M. (2021). Somatic movements as a concept in the modern paradigm of physical culture and sports. *Osvitologichnyi diskurs*, 33(2), 29-44.
2. 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. *Sportivna nauka ta zdorov'ya людини*, (1 (9)).
3. Voloshchenko, Y. M. (2024). *Дисертація «Розвиток інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти на основі соматичних рухів у процесі фізичного виховання»* (Doctoral dissertation, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка).
4. Holovach, I. (2023). Somatic lessons as a means of improving students' psychophysical condition. *Physical culture and sport: scientific perspective* (2). с. 187-192. ISSN 2786-6645
5. 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 -2 ukr. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*.(3), с. 17-24. ISSN 2786-6645
6. Holovach I., (2023). Somatic lessons as a means of improving the psycho-physical state of students. monitoring of the fourth domain MAIA-2ukr. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (4), 18–25. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.2>
7. Holovach I., Biletska V., Tsykoza Ye., Petrova N. Monitorynh psykhofizychnoho stanu studentiv, yaki navchaiutsia za spetsialnistiu 017 fizychna kultura i sport. *physical culture and sport: scientific perspective*, 2024. № 2(1), S. 166–173. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.65>

Abstract**HOLOVACH Inna**

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

**SOMATIC LESSONS AS A MEANS OF IMPROVING STUDENTS' PSYCHOPHYSICAL CONDITION.
MONITORING OF THE SEVENTH AND EIGHTH DOMAIN MAIA-2ukr**

The materials presented in the article complete the research of the domains (subscales) of the psychophysical state of higher education students (1st year) according to the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness scale. This questionnaire with eight subscales has a Ukrainian-language version, created and tested by the Ukrainian scientist Y. Voloshchenko, and is called MAIA-2ukr (2022).

Modern specialists are unanimous that a person needs to understand and be aware of his physical condition to reduce stress and choose an adequate load on the body. Future physical education teachers, trainers, instructors, and pedagogues should also possess self-control skills. Somatic movements help develop an awareness of the processes in the body and identify places in tension or spasm. With the help of the questionnaire, the respondents redirected their attention to their inner feelings, trying to be aware of what was happening.

A crucial methodical aspect of somatic movement classes is a story after practice about your experience in this class. Students focus their attention on self-reporting, realizing what happened to the body. Sometimes, people feel they have become "heavier" or "lighter" or cannot explain the sensation difference. Systematic classes gradually give a person a particular experience, and his body feels more individual and profound. It is interesting that somatic movement classes, even for the same group of muscles, are perceived differently because a person comes to a class already in a different state than he was in the previous class. A person's interoceptive awareness also affects the development of coordination abilities because every lesson has elements that are perceived as new.

To characterize the current state of students, we conducted a survey. Fifty people participated in the study: boys and girls aged 17-19, first-year students of the Faculty of Health, Physical Education and Sports of the Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University. In the previous articles, data was presented on the following subscales: "Noticing," "Not Distracting," "Not Worrying," "Attention Regulation," "Emotional Awareness," and "Self-Regulation." The next subscale (domain 7) is called "Body Listening," and the extreme subscale (domain 8), "Trusting," completes the analysis of our survey according to the MAIA-2ukr (2022) version.

Keywords: interoceptive awareness; self-report; somatic movement; somatic movement classes.

Стаття надійшла до редакції 16.01.2025 р.