

ГОЛОВАЧ Інна

Київський університет імені Бориса Грінченка

<https://orcid.org/0000-0001-7669-5070>i.holovach@kubg.edu.ua**СОМАТИЧНІ ЗАНЯТТЯ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ
СТУДЕНТІВ**

Стаття присвячена вивченню психофізичного стану студентів, а саме «інтероцептивному усвідомленню», що є актуальним у підготовці фахівців фізичного виховання і спорту.

Виклики сьогодення в нашому житті вимагають чіткого розуміння та контролю свого психофізичного стану, а також впливають на «якість життя» та «академічну стійкість» студентів. Важливим аспектом цих досліджень є визначення поточного рівня інтероцептивного усвідомлення студента. Основним методом оцінювання є самозвіт. Відомі науковці в цій галузі використовують як основний інструмент "Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness Questionnaire," а саме його нову версію «MAIA-2».

MAIA-2 містить 37 запитань і 8 сфер: «навичка помічати», «навичка не відволікатися», «навичка не турбуватися», «навичка регулювати увагу», «навичка усвідомлювати емоції», «навичка саморегулювання», «навичка прислухатися до тіла», «навичка довіряти». У свою чергу «навичка помічати» містить 4 (1, 2, 3, 4) питання; «навичка не відволікатися» містить 6 (5, 6, 7, 8, 9, 10) питань; «навичка не турбуватися» містить 5 (11, 12, 13, 14, 15) питань; «навичка регулювати увагу» містить 7 (16, 17, 18, 19, 20, 21, 22) питань; «навичка усвідомлювати емоції» містить 5 (23, 24, 25, 26, 27) питань; «навичка саморегулювання» містить 4 (28, 29, 30, 31) питання; «навичка прислухатися до тіла» містить 3 (32, 33, 34) запитання, а «навичка довіряти» містить 3 (35, 36, 37) запитання. Крім того, усі 6 питань «навички не відволікатися» і 3 (11, 12, 15) із 5 питань «навички не турбуватися» мають зворотний бал. Тобто формула розрахунку така: «бал = 5 – x», де «x» — «сирий» бал, взятий із відповіді на окреме запитання.

Мета дослідження – оцінити «Noticing» (домен інтероцептивного усвідомлення) студентів першого курсу факультету здоров'я, фізичного виховання та спорту.

Ключові слова: інтероцептивне усвідомлення; соматична рухова освіта; соматичне виховання; соматичні уроки; соматичний рух.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.26>

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

Проблема гармонійного психофізичного розвитку є актуальною у фізичному вихованні студентської молоді. Вивчення методів оцінки «інтероцептивного усвідомлення» є новим напрямком розвитку в сучасній науці. Завдяки поєднанню фізичного, естетичного, інформаційного, емоційного та аудіо-візуального джерел інформації у студентів формується цілісне сприйняття та усвідомлення. Аналіз результатів опитування студентів за вищезазначеною анкетой дозволяє проаналізувати рівень інтероцептивного усвідомлення студентів першого курсу. Результати анкетування планується використовувати у подальших дослідженнях для покращення власного психофізичного стану засобами соматичних занять та розвитку усвідомлення.

2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження – оцінити «навичку помічати» (домен інтероцептивного усвідомлення) студентів першого курсу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту

Матеріали та методи. У роботі були використані наступні загальноприйняті методи: аналіз науково-методичної літератури та інтернет-джерел, соціологічний метод (опитування MAIA, перший домен «1. "Noticing" - навичка помічати: усвідомлення незручних, зручних і нейтральних відчуттів тіла», методи математичної статистики. Для статистичної обробки даних і графічного представлення результатів дослідження використовувалася програма MS Excel. Було проаналізовано рівень інтероцептивного усвідомлення студентів першого курсу за допомогою адаптованої української версії опитувальника Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA-2, https://www.researchgate.net/publication/371450735_MAIA-2_UKR_Original_20220824pdf).

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

Як визначили науковці, заняття з соматик впливають на розвиток чутливості, розпізнаванні звичних моделей руху свого тіла у взаємодії з навколишнім середовищем, поліпшенні координації рухів, а також забезпечують необхідні умови для навчання шляхом концентрації уваги на конкретному об'єкті. Соматичні рухові уроки представляють собою рухову практику, в процесі якої людина розвиває усвідомлення щодо свого власного стану, визначає напруження та розслаблення м'язів, вивчає траєкторію руху різних ланок опорно-рухового апарату. Більшість вправ виконують з невеликою амплітудою та в повільному темпі, що дає можливість для занять не тільки студентам, а і людям першого, другого зрілого віку та старше.

Також є дослідження, що підтверджують позитивний вплив соматичних занять, які викликають «відчуття життєвої сили та розширених можливостей для життя. (ISMETA 2003)» [4].

Засновником «Соматики» був американець Томас Ханна, доктор наук і філософ. Т.Ханна вивчав функціональну інтеграцію і досліджував полегшення фізичних болів і складних психічних станів. Слово «соматика» стало відомо завдяки саме йому. Так, він назвав нові підходи до вивчення рухів. Томас Ханна заснував Інститут соматичних досліджень, за допомогою яких люди мають змогу подолати хвороби суглобів, кісток і хребта.

У Європі цей метод дуже популярний. Метод ґрунтується на природному відновленні організму за допомогою спеціальних комплексів вправ. Соматика Томаса Ханни була опублікована в 1977 році в новому журналі *Somatics Magazine*. А сам термін з'явився в 1976 році. З 1973 року, Т. Ханна працював разом з Моше Фельденкрайзом, і створив першу навчальну програму з функціональної інтеграції. Це науковий напрям, що вивчає людські рухи і тіло.

«Сома» з грецької перекладається як «тіло». Соматика Ханни вчить відчувати і усвідомлювати своє тіло зсередини. В Україні метод соматик Т.Ханни розвивається з 2015

року завдячуючи послідовнику і науковцю Ю.М. Волощенко. Основна увага приділяється впливу усвідомлення на функціонування тіла.

У статті «Соматичні рухи як концепт у сучасній парадигмі сфери фізичної культури спорту» Ю.М. Волощенко вперше в Україні описав термін «соматичні рухи» та довів, що вони є основним засобом у системі соматичного виховання [1].

Останні наукові дослідження галузі соматичної рухової освіти [2, 3, 5, 6] вказують на те, що інтероцептивне усвідомлення людини можна розвивати за допомогою соматичних занять.

Опитувальник МАІА має 8 доменів. Перший домен [1] називається «1. "Noticing" - навичка помічати: усвідомлення незручних, зручних і нейтральних відчуттів тіла». Другий домен називається «2. Not-Distracting» (навичка не відволікатися): Схильність не ігнорувати, або не відволікати себе від відчуття болю або незручності. Третій домен «3. Not-Worrying» (навичка не турбуватися): Схильність не хвилюватися, або не переживати емоційний дистрес, відчуваючи біль або незручність. Четвертий домен називається «4. Attention Regulation» (навичка регулювати увагу): Здатність підтримувати і контролювати увагу до відчуттів тіла. П'ятий домен називається «5. Emotional Awareness» (навичка усвідомлювати емоції): Усвідомлення зв'язку між відчуттями тіла та емоційними станами. Шостий домен називається «6. Self-Regulation» (навичка саморегулювання): Здатність регулювати дистрес шляхом уваги до відчуттів тіла. Сьомий домен називається «7. Body Listening» (навичка прислухатися до тіла): Активне прислуховування до тіла для інсайту. Восьмий домен називається «8. Trusting» (навичка довіряти): Переживання свого тіла як безпечного та надійного. У нашому дослідженні висвітлені результати опрацювання першого домену «1. Noticing».

Отже, в результаті нашого дослідження (n=50), за допомогою опитувальника МАІА, перший домен «1. "Noticing" - навичка помічати: усвідомлення незручних, зручних і нейтральних відчуттів тіла», ми запропонували студентам оцінити свій стан по шкалі від нуля до п'яти. Найнижчий показник «0» означає «зовсім не помічаю» незручні відчуття тіла, показник «1» - «майже

ніколи не помічаю», показник «2» - «помічаю доволі рідко», показник «3» - «помічаю доволі часто», показник «4» - «дуже часто помічаю» і найвищій показник «5» – «помічаю завжди».

Питання перше «Коли я напружений(-на), я помічаю, де у моєму тілі знаходиться напруга» відповіді представлені на рис.1.

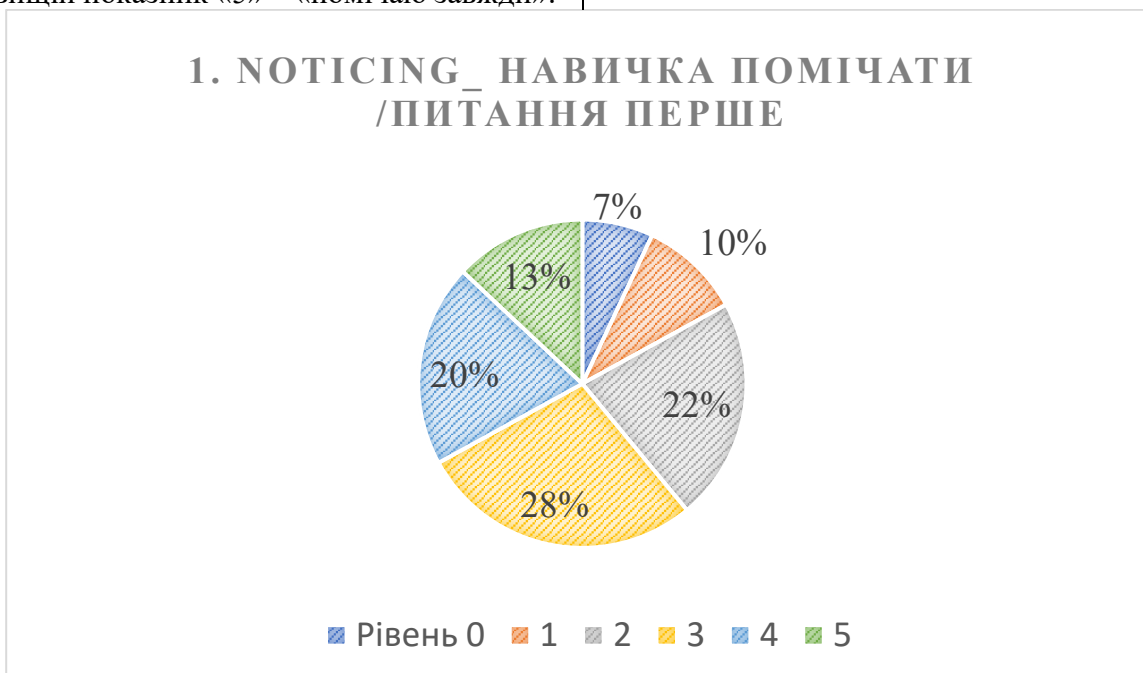


Рис.1. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на перше питання з домену «1. "Noticing" - навичка помічати», (Коли я напружений(-на), я помічаю, де у моєму тілі знаходиться напруга)

По результатам опитування, ми констатуємо, що найнижчий показник рівня «0» обрало 3 студентів, які не помічають незручні відчуття тіла, а найбільший показник рівня «3» обрало 14 студентів. Показник рівня «1» обрало 5 студентів, показник рівня «2»

обрало 11 студентів, показник рівня «4» обрало 20 студентів та показник рівня «5» обрало 7 студентів.

На друге питання з домену «1. Noticing - навичка помічати», маємо наступні результати, рис.2.

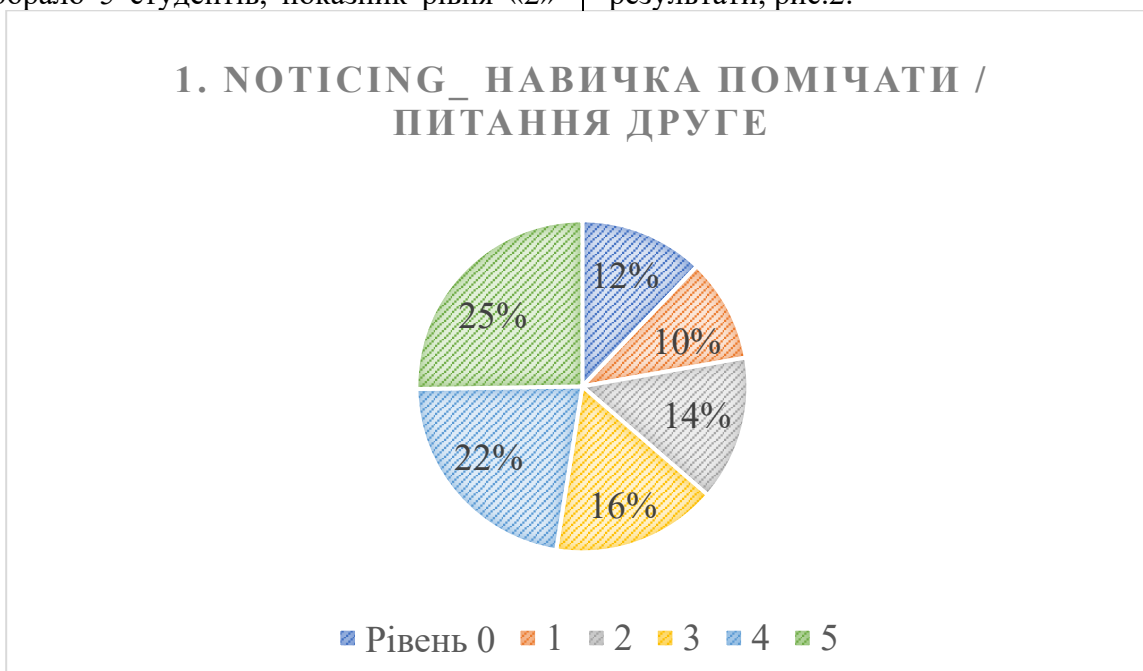


Рис.2. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на друге питання з домену «1. "Noticing" - навичка помічати», (Я помічаю, коли мені незручно в моєму тілі)

Найнижчий показник рівня «1» обрало 5 студентів, які майже ніколи не помічають

незручні відчуття тіла, а найбільший показник рівня «5» обрало 13 студентів. Показник рівня

«0» обрало 6 студентів, показник рівня «2» обрало 7 студентів, показник рівня «3» обрало 8 студентів та показник рівня «4» обрало 11 студентів.

На третє питання з домену «1. "Noticing" - навичка помічати», маємо результати, представлені на рис.3.

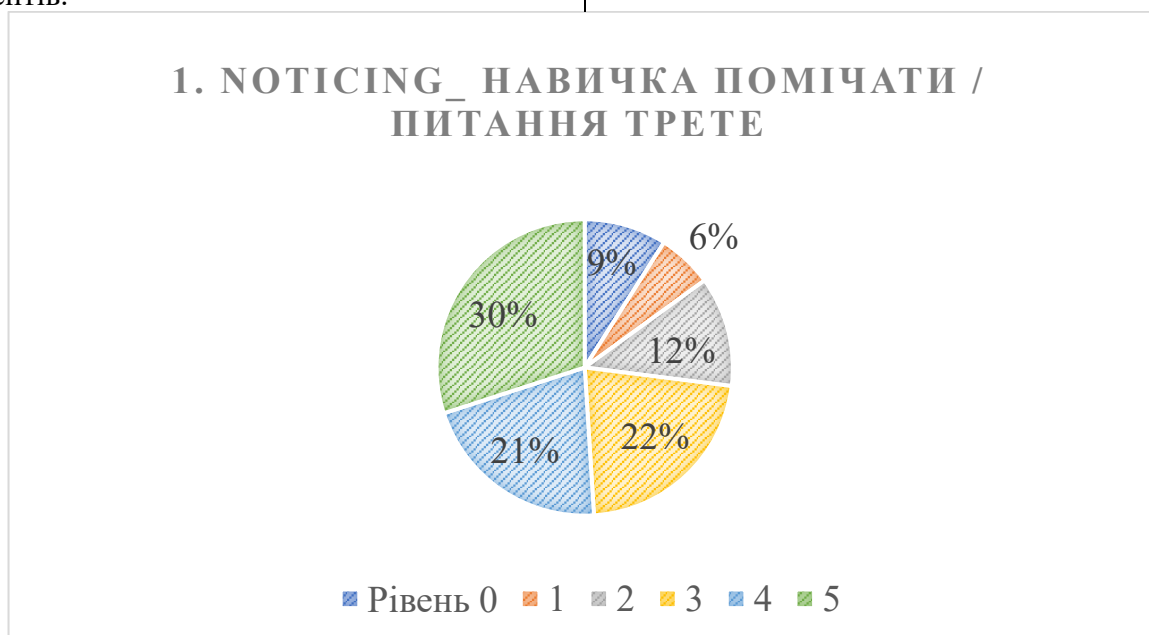


Рис.3. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на третє питання з домену «1. "Noticing" - навичка помічати», (Я помічаю, де в моєму тілі мені незручно)

Найнижчий показник рівня «1» обрало 3 студентів, які майже ніколи не помічають де в їхньому тілі незручно, а найбільший показник рівня «5» - які завжди помічають, де в саме у тілі незручно обрало 15 студентів. Показник рівня «0» обрало 5 студентів, які ніколи не помічають, де саме в тілі незручно. А показник рівня «2» обрало 6 студентів, які доволі рідко помічають, де саме в тілі

незручно. Показник рівня «3» обрало 11 студентів, які доволі часто помічають, де саме в тілі незручно та показник рівня «4» обрало 10 студентів, які дуже часто помічають, де саме в тілі незручно.

На четверте питання з домену «1. "Noticing" - навичка помічати», маємо результати, що представлені на рис.4.

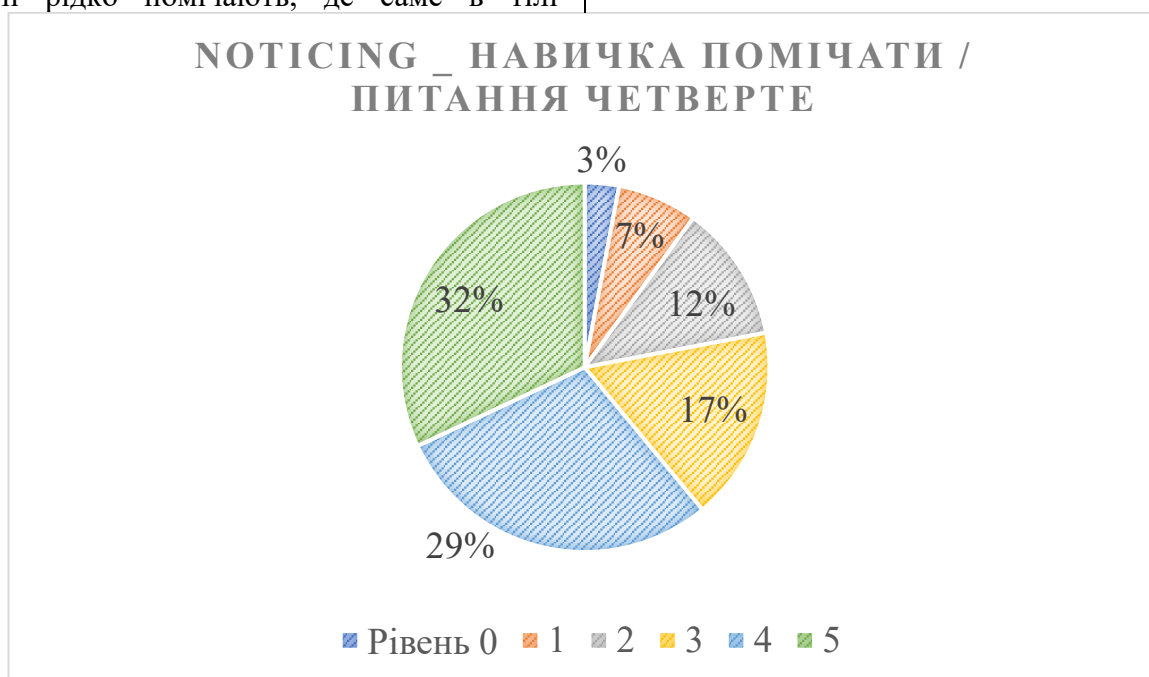


Рис.4. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на четверте питання з домену «1. "Noticing" - навичка помічати», (Я помічаю зміни у моєму диханні, наприклад, чи сповільнюється воно, чи прискорюється)

Найнижчий показник рівня «0» обрав 1 студент, який не помічає зміни у своєму диханні, а найбільший показник рівня «5» обрало 16 студентів, які завжди помічають прискорення чи сповільнення свого дихання. Показник рівня «1» обрало 3 студентів, які майже ніколи не помічають прискорення чи сповільнення свого дихання; показник рівня «2» обрало 6 студентів, які доволі рідко помічають прискорення чи сповільнення свого дихання; показник рівня «4» обрало 15 студентів, які дуже часто помічають прискорення чи сповільнення свого дихання.

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

«Навичка помічати» є одним із ключових доменів інтероцептивного усвідомлення.

Отримані результати показали, що на перше питання «Коли я напружений(-на), я помічаю, де у моєму тілі знаходиться напруга» 7 % респондентів, які ніколи не помічають де в їхньому тілі знаходиться напруга; 10 % респондентів – майже ніколи не помічають де в їхньому тілі знаходиться напруга; 22 % респондентів доволі рідко помічають де в їхньому тілі знаходиться напруга; 28 % респондентів - доволі часто помічають де в їхньому тілі знаходиться напруга; 20 % дуже часто помічає де в їхньому тілі знаходиться напруга та 13 % респондентів завжди помічають де саме в тілі знаходиться напруга.

На друге питання «Я помічаю, коли мені незручно в моєму тілі» 12 % респондентів, які

ніколи не помічають коли їм незручно в їхньому тілі; 10 % респондентів – майже ніколи не помічають коли їм незручно; 14 % доволі рідко помічає коли їм незручно; 16 % - доволі часто помічає коли їм незручно; 22 % дуже часто помічають коли їм незручно та 25 % завжди помічають коли їм незручно.

На третє питання «Я помічаю, де в моєму тілі мені незручно» 9 % респондентів, які ніколи не помічають де в їхньому тілі незручно; 6 % респондентів – майже ніколи не помічають де в їхньому тілі незручно; 12 % доволі рідко помічають де в їхньому тілі незручно; 22 % респондентів - доволі часто помічають де в їхньому тілі незручно; 21 % респондентів дуже часто помічає де в їхньому тілі незручно та 30 % респондентів завжди помічають де саме в тілі незручно.

На четверте питання «Я помічаю зміни у моєму диханні, наприклад, чи сповільнюється воно, чи прискорюється» 3 % респондентів не помічає зміни у своєму диханні, 7 % респондентів, які майже ніколи не помічають прискорення чи сповільнення свого дихання; 12 % респондентів доволі рідко помічають прискорення чи сповільнення свого дихання; 17 % респондентів доволі часто помічають прискорення чи сповільнення свого дихання; дуже часто помічають прискорення чи сповільнення свого дихання 29 % та завжди помічають прискорення чи сповільнення свого дихання 32 % респондентів.

В подальших публікаціях ми плануємо висвітлення результатів дослідження 7 наступних доменів інтероцептивного усвідомлення.

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. Brummer M, Walach H, & Schmidt S. Feldenkrais 'functional integration' increases body contact surface in the supine position: A randomized-controlled experimental study. *Frontiers in psychology*. 2018. № 9. С. 2023.
3. Dragon DA. Creating cultures of teaching and learning: Conveying dance and somatic education pedagogy. *Journal of Dance Education*. 15(1). 2015. С. 25-32.
4. Eddy M. A brief history of somatic practices and dance: Historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance & Somatic Practices*. 2009. № 1(1). С. 5–27.
5. Paolucci T, Zangrando F, Iosa M, De Angelis S, Marzoli C, Piccinini G, & Saraceni VM. Improved interoceptive awareness in chronic low back pain: a comparison of Back school versus Feldenkrais method. *Disability and rehabilitation*. 2017. № 39(10). С. 994–1001.
6. Todd J, Barron D, Aspell JE, Toh EKL, Zahari HS, Khatib NAM, & Swami V. Translation and validation of a Bahasa Malaysia (Malay) version of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). *PLoS One*. 2020. № 15(4). С. e0231048.

References

1. Voloshchenko Yu. Somatychni rukhy yak kontsept u suchasniy paradyhmi sfery fizychnoi kultury i sportu. *Osvitolohichniy dyskurs*. 2021. № 33(2). S. 29–44.
2. Brummer M, Walach H, & Schmidt S. Feldenkrais 'functional integration increases body contact surface in the supine position: A randomized-controlled experimental study. *Frontiers in psychology*. 2018. № 9. S. 2023.
3. Dragon DA. Creating cultures of teaching and learning: Conveying dance and somatic education pedagogy. *Journal of Dance Education*. 15(1). 2015. S. 25-32.
4. Eddy M. A brief history of somatic practices and dance: Historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance & Somatic Practices*. 2009. № 1(1). S. 5–27.
5. Paolucci T, Zangrando F, Iosa M, De Angelis S, Marzoli C, Piccinini G, & Saraceni VM. Improved interoceptive awareness in chronic low back pain: a comparison of Back school versus Feldenkrais method. *Disability and rehabilitation*. 2017. № 39(10). S. 994–1001.
6. Todd J, Barron D, Aspell JE, Toh EKL, Zahari HS, Khatib NAM, & Swami V. Translation and validation of a Bahasa Malaysia (Malay) version of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). *PloS One*. 2020. № 15(4). S. e0231048.

Abstract HOLOVACH Inna

SOMATIC LESSONS AS A MEANS OF IMPROVING STUDENTS' PSYCHOPHYSICAL CONDITION

The article is devoted to the study of the psychophysical state of students, namely "interoceptive awareness", which is relevant in the training of specialists in physical education and sports.

Today's challenges in our lives require a clear understanding and control of one's psychophysical state, and also affect the "quality of life" and "academic resilience" of students. An important aspect of these studies is the determination of the student's current level of interoceptive awareness. Self-reports are the main method of assessment. Well-known scientists in the field use the "Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness Questionnaire" as the main tool, namely its new version "MAIA-2."

The MAIA-2 contains in 37 questions and 8 domains: "Noticing," "Not-Distracting," "Not-Worrying," "Attention Regulation," "Emotional Awareness," "Self-Regulation," "Body Listening," "Trusting." In turn, the "Noticing" contains 4 (1, 2, 3, 4) questions; the "Not-Distracting" contains 6 (5, 6, 7, 8, 9, 10) questions; the "Not-Worrying" contains 5 (11, 12, 13, 14, 15) questions; the "Attention Regulation" contains 7 (16, 17, 18, 19, 20, 21, 22) questions; the "Emotional Awareness" contains 5 (23, 24, 25, 26, 27) questions; the "Self-Regulation" contains 4 (28, 29, 30, 31) questions; the "Body Listening" contains 3 (32, 33, 34) questions, and "Trusting" contains 3 (35, 36, 37) questions. In addition, all 6 "Not-Distracting" questions and 3 (11, 12, 15) out of 5 "Not-Worrying" questions are reverse scored. That is, the calculation formula is "point = 5 – x," where "x" is the "raw" score taken from the answer to a separate question.

The purpose of the study is to evaluate "Noticing" (domain of interoceptive awareness) of first-year students of the Faculty of Health, Physical Education and Sports.

Keywords: *interoceptive awareness; somatic education; somatic lessons; somatic movement; somatic movement education.*

Стаття надійшла до редакції 25.05.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Головач І. Соматичні заняття як засіб покращення психофізичного стану студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 2. С. 187-192.

Holovach I. (2023) Somatic lessons as a means of improving students' psychophysical condition. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 2, pp. 187-192.