

Інна ГОЛОВАЧ

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

Вікторія БІЛЕЦЬКА

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

Євгенія ЦИКОЗА

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

СОМАТИЧНІ ЗАНЯТТЯ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ. МОНІТОРИНГ ДРУГОГО ДОМЕНУ МАІА-2^{ukr}

У статті продовжено дослідження інтероцептивного усвідомлення як одного з актуальних аспектів покращення психофізичного стану студентів. *The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness* — це опитувальник, який використовують провідні вчені світу для вивчення цього питання. Найчастіше використовується його остання версія МАІА-2, опублікована в 2018 році. Оригінальна анкета містить 8 шкал: "Noticing" (навичка помічати), "Not-Distracting" (навичка не відволікатися), "Not-Worrying" (навичка не турбуватися), "Attention Regulation" (навичка регулювати увагу), "Emotional Awareness" (навичка усвідомлювати емоції), "Self-Regulation" (навичка саморегулювання), "Body Listening" (навичка прислухатися до тіла) та "Trusting" (навичка довіряти). У попередній статті були опубліковані дані шкали "Noticing" (навичка помічати).

Матеріал і методи дослідження. В опитуванні взяли участь 50 студентів першого курсу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту. Вибірка була однорідною за віком. Всі студенти мали 17 років і надали згоду на обробку своїх персональних даних. Анкетування проводилось за українською версією Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення (МАІА-2^{ukr}).

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

Результати. «Not-Distracting» є важливою областю інтероцептивного усвідомлення. Наприклад, отримані відповіді на запитання «1. Я ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними» показали, що найнижчу оцінку поставили 12% респондентів — «Я завжди ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними». Отже, 12% першокурсників факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту завжди ігнорують «фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними», що є небезпечним для фізичного і психічного здоров'я.

У наступних публікаціях ми плануємо висвітлити результати дослідження 6 інших доменів інтероцептивного усвідомлення.

Ключові слова: Багатовимірна оцінка інтероцептивного усвідомлення; інтероцептивне усвідомлення; соматична рухова освіта; соматичне виховання; соматичні уроки; соматичний рух; *Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness*; МАІА-2; МАІА-2^{ukr}.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.2>

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

У статті продовжено дослідження інтероцептивного усвідомлення як одного з актуальних аспектів покращення психофізичного стану студентів. *The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness* — це опитувальник, який використовують провідні вчені світу для вивчення цього питання. Найчастіше використовується його остання версія МАІА-

2, опублікована в 2018 році. Оригінальна анкета містить 8 шкал: "Noticing" (навичка помічати), "Not-Distracting" (навичка не відволікатися), "Not-Worrying" (навичка не турбуватися), "Attention Regulation" (навичка регулювати увагу), "Emotional Awareness" (навичка усвідомлювати емоції), "Self-Regulation" (навичка саморегулювання), "Body Listening" (навичка прислухатися до тіла) та "Trusting" (навичка довіряти). У попередній статті були опубліковані дані шкали "Noticing" (навичка помічати).

У роботі були використані наступні загальноприйняті методи: аналіз науково-методичної літератури та інтернет-джерел, соціологічний метод (опитування MAIA-2^{ukr}, другий домен «2. Not-Distracting — навичка не відволікатися: схильність не ігнорувати, або не відволікати себе від відчуття болю або незручності», 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^{ukr}, https://www.researchgate.net/publication/371450735_MAIA-2_UKR_Original_20220824pdf).

2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

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

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

Зважаючи на виклики сьогодення, система фізичного виховання потребує значних змін. Розвиток психофізичних якостей студентів виходить на перший план. Наріжним каменем є підвищення

інтероцептивного усвідомлення, яке впливає на окремі показники: якість навчання, стратегії проактивного подолання, якість життя [1]. Використання соматичних рухових занять є сучасним і ефективним засобом вирішення цього питання.

Знані науковці галузі соматичної рухової освіти оцінюють рівень інтероцептивного усвідомлення за допомогою опитувальника Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA-2) [1, 3, 4, 5, 6, 7]. В попередній статті [2] ми описали результати оцінки шкали "Noticing" (навичка помічати) і переходимо до опису результатів наступної шкали "Not-Distracting" (навичка не відволікатися).

Отже, в результаті нашого дослідження (n=50), за допомогою опитувальника MAIA-2^{ukr}, другий домен «2. Not-Distracting — навичка не відволікатися: схильність не ігнорувати, або не відволікати себе від відчуття болю або незручності», ми запропонували студентам першого курсу 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 найвищий показник «5» — «помічаю завжди». Аналіз відповідей на перше питання «Я ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними» показано на рис.1.

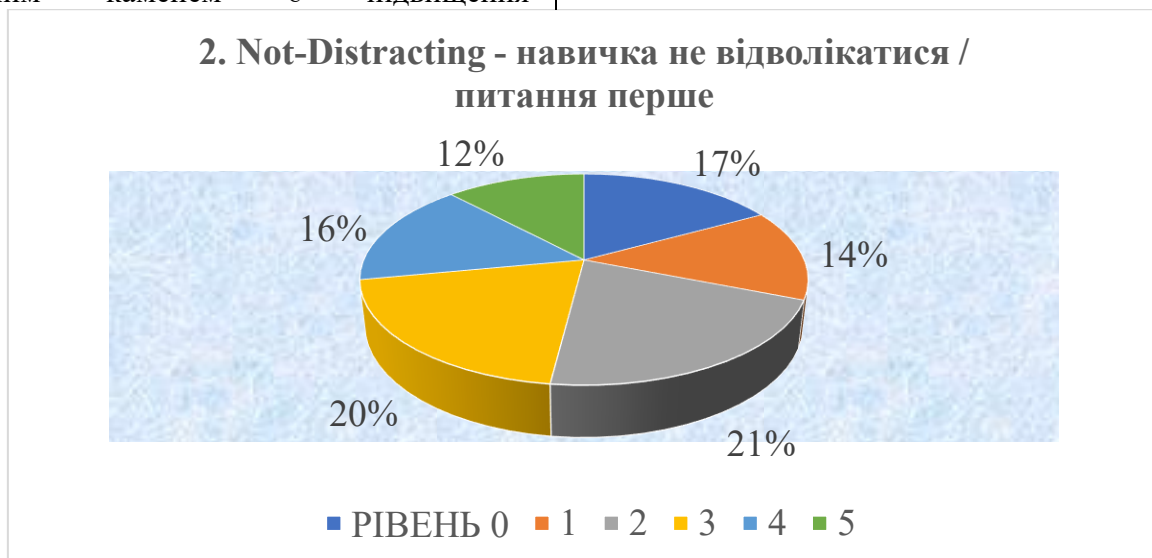


Рис.1. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на перше питання з другого домену «2. Not-Distracting - навичка не відволікатися» / Я ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними, (n=50)

По результатам опитування, ми констатуємо, що показник рівня «0» обрали 9 студентів, які ніколи не ігнорують фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними. Показник рівня «1» обрали 7 студентів, які майже ніколи не ігнорують фізичне напруження; показник рівня «2» обрали 10 студентів, які доволі рідко ігнорують фізичне напруження; показник рівня «3» обрали 10 студентів, які доволі часто ігнорують фізичне напруження;

показник рівня «4» обрали 8 студентів, які дуже часто ігнорують фізичне напруження; та показник рівня «5» обрали 6 студентів, які завжди ігнорують фізичне напруження.

На друге питання з домену «2. Not-Distracting — навичка не відволікатися: схильність не ігнорувати, або не відволікати себе від відчуття болю або незручності» / Я відволікаю себе від відчуття незручності, маємо наступні результати, рис.2.

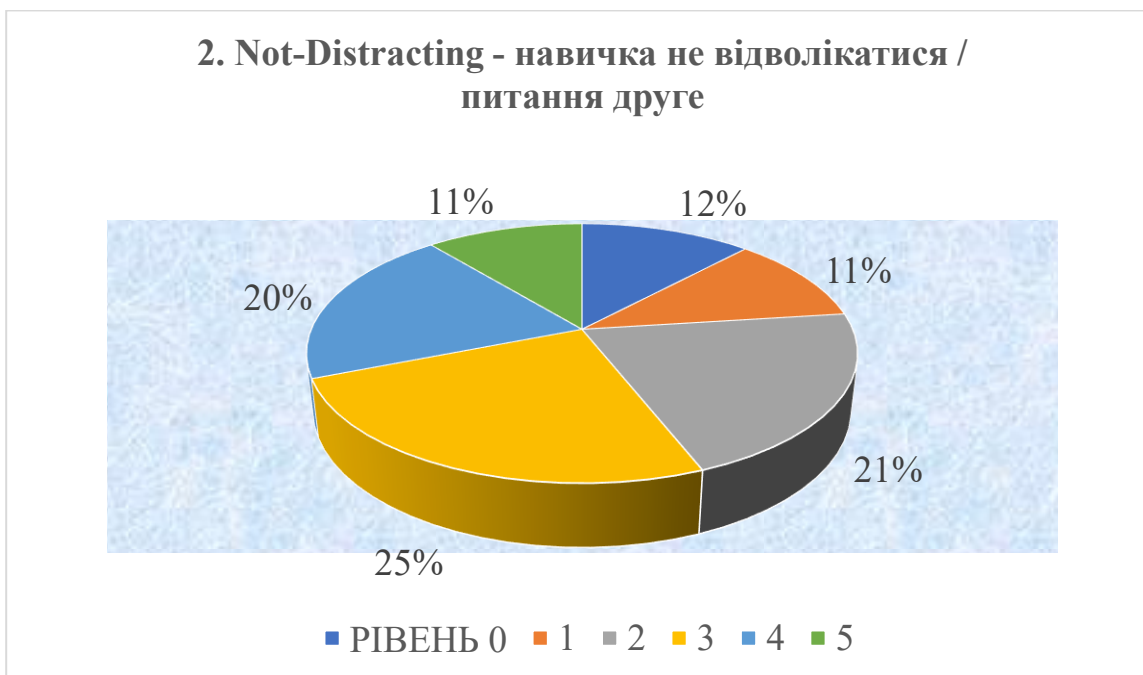


Рис.2. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на перше питання з другого домену «2. Not-Distracting - навичка не відволікатися» / Я відволікаю себе від відчуття незручності, n=50

По результатам опитування другого питання, ми бачимо, що показник рівня «0» обрало 6 студентів, які ніколи не відволікають себе від відчуття незручності. Показник рівня «1» обрали 5 студентів, які майже ніколи не відволікають себе від відчуття незручності; показник рівня «2» обрали 11 студентів, які доволі рідко відволікають себе від відчуття незручності; показник рівня «3» обрали 13 студентів, які доволі часто не відволікають себе від відчуття незручності; показник рівня «4» обрали 10 студентів, які дуже часто відволікають себе від відчуття незручності; та показник рівня «5» обрали 5 студентів, які завжди відволікають себе від відчуття незручності.

На третє питання з домену «2. Not-Distracting — навичка не відволікатися: схильність не ігнорувати, або не відволікати себе від відчуття болю або незручності» /

Коли я відчуваю біль або незручність, я намагаюся подолати це, маємо наступні результати, представлені на рис.3.

По результатам опитування третього питання, ми бачимо, що показник рівня «0» обрав 1 студент, який відчуваючи незручність або біль ніколи не намагається це подолати. Показник рівня «1» обрали 2 студента, які відчуваючи незручність або біль майже ніколи не намагаються це подолати. Показник рівня «2» обрали 4 студента, які відчуваючи незручність або біль доволі рідко намагаються це подолати. Показник рівня «3» обрали 12 студентів, які відчуваючи незручність або біль доволі часто намагаються це подолати. Показник рівня «4» обрали 16 студентів, які відчуваючи незручність або біль дуже часто намагаються подолати це. І показник рівня «5» обрало 15

студентів, які відчуваючи незручність або біль завжди намагаються це подолати.

На четверте питання з домену «2. Not-Distracting — навичка не відволікатися:

схильність не ігнорувати, або не відволікати себе від відчуття болю або незручності» / Я намагаюся ігнорувати біль, результати, представлені на рис.4.

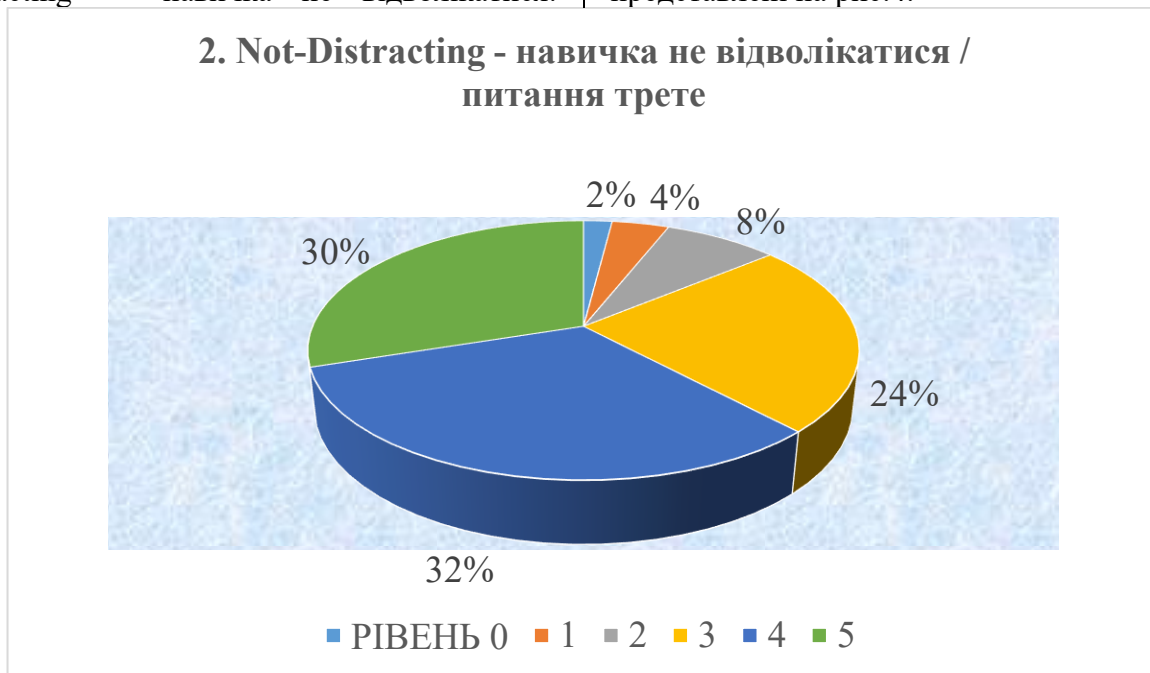


Рис.3. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на перше питання з другого домену «2. Not-Distracting - навичка не відволікатися» / Коли я відчуваю біль або незручність, я намагаюся подолати це, n=50

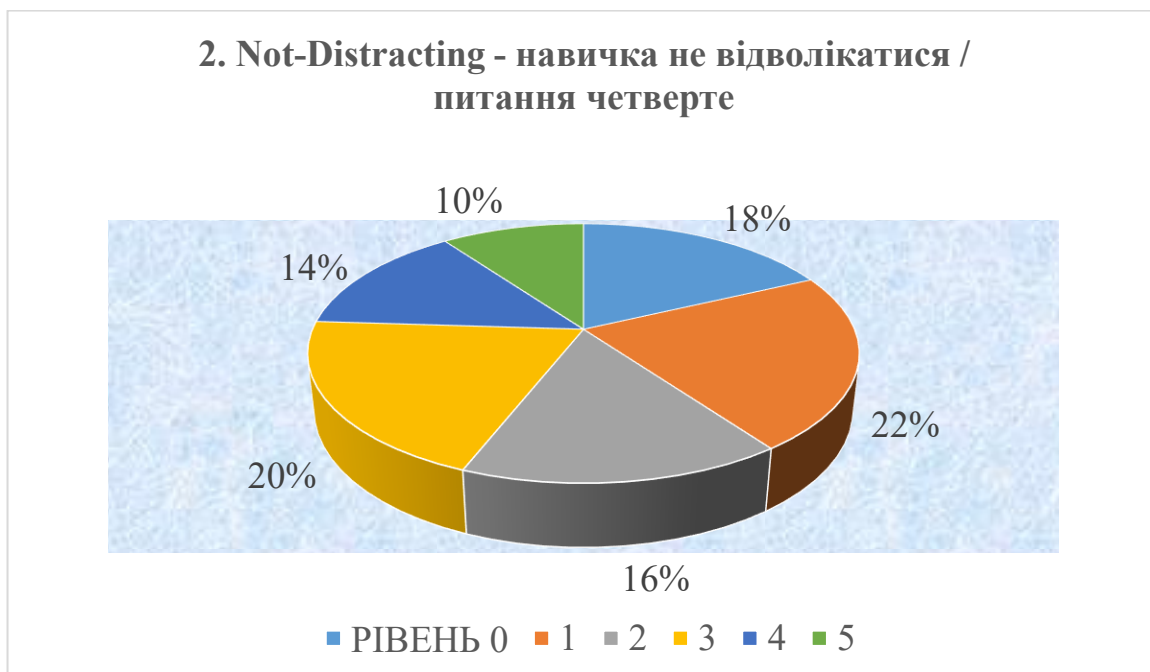


Рис.4. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на перше питання з другого домену «2. Not-Distracting - навичка не відволікатися» / Я намагаюся ігнорувати біль, результати /, n=50

Результати опитування четвертого питання, показали, що показник рівня «0» обрали 9 студентів, які ніколи не намагаються ігнорувати біль. Показник рівня «1» обрали 11 студентів, які майже ніколи не намагаються ігнорувати біль. Показник рівня «2» обрали 8 студентів, які доволі рідко намагаються

ігнорувати біль. Показник рівня «3» обрали 10 студентів, які доволі часто намагаються ігнорувати біль. Показник рівня «4» обрали 7 студентів, які дуже часто намагаються ігнорувати біль та показник рівня «5» обрали 5 студентів, які завжди намагаються ігнорувати біль.

На п'яте питання з домену «2. Not-Distracting — навичка не відволікатися: схильність не ігнорувати, або не відволікати

себе від відчуття болю або незручності» / Я відганяю геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь, показані на рис.5.

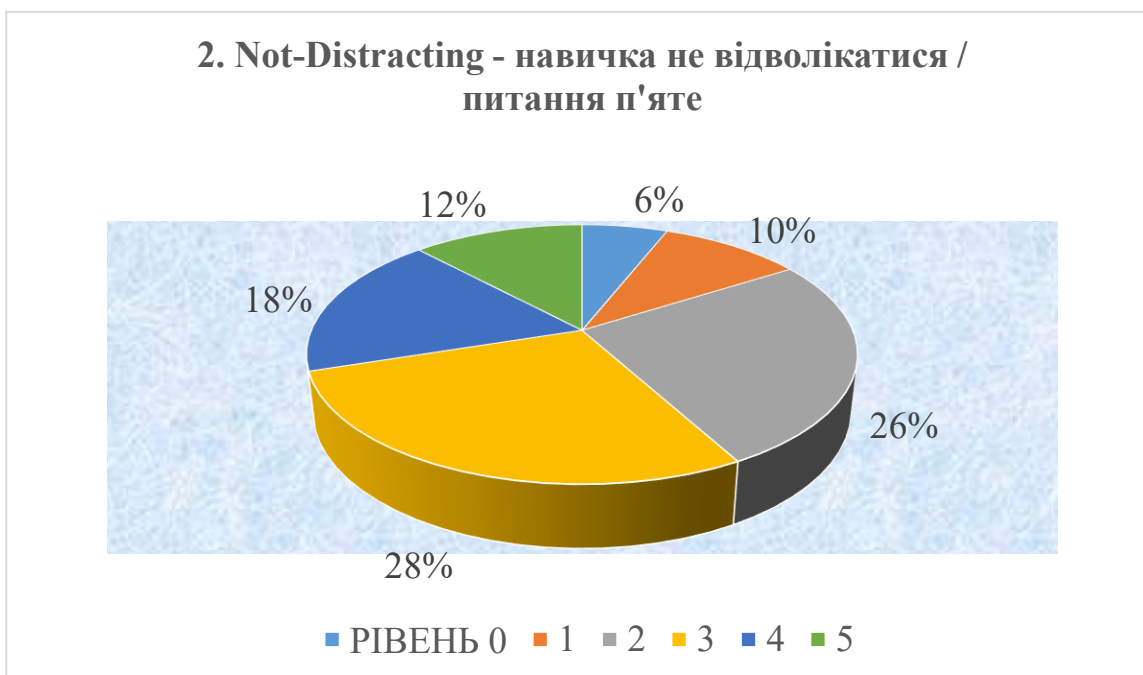


Рис.5. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на перше питання з другого домену «2. Not-Distracting - навичка не відволікатися» / Я відганяю геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь, результати /, n=50

По результатам опитування п'ятого питання, ми констатуємо, що показник рівня «0» обрали 3 студенти, які ніколи не відганяють геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь. Показник рівня «1» обрали 5 студентів, які майже ніколи не відганяють геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь. Показник рівня «2» обрали 13 студентів, які доволі рідко відганяють геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь. Показник рівня «3» обрали 14 студентів, які доволі часто відганяють геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь. Показник рівня «4» обрали 9 студентів, які дуже часто відганяють геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь. І Показник рівня «5» обрали 6 студентів, які завжди відганяють геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь.

На шосте питання з домену «2. Not-Distracting — навичка не відволікатися: схильність не ігнорувати, або не відволікати себе від відчуття болю або незручності» / Коли я відчуваю незручність у моєму тілі, я

займаю себе чимось іншим, щоб мені не довелося цього відчувати, показані на рис.6.

Результати опитування шостого питання, показали, що показник рівня «0» обрали 6 студентів, які відчуваючи незручність у своєму тілі, ніколи не займають себе чимось іншим, щоб не довелося цього відчувати. Показник рівня «1» обрали 8 студентів, які відчуваючи незручність у своєму тілі, майже ніколи не займають себе чимось іншим, щоб не довелося цього відчувати. Показник рівня «2» обрали 10 студентів, які доволі рідко відчуваючи незручність у своєму тілі займають себе чимось іншим, щоб не довелося цього відчувати. Показник рівня «3» обрали 12 студентів, які відчуваючи незручність у своєму тілі, доволі часто займають себе чимось іншим, щоб не довелося цього відчувати. Показник рівня «4» обрали 8 студентів, які відчуваючи незручність у своєму тілі, дуже часто займають себе чимось іншим, щоб не довелося цього відчувати та показник рівня «5» обрали 6 студентів, які завжди займають себе чимось іншим, щоб не довелося відчути незручність у своєму тілі.

2. Not-Distracting - навичка не відволікатися / питання шосте

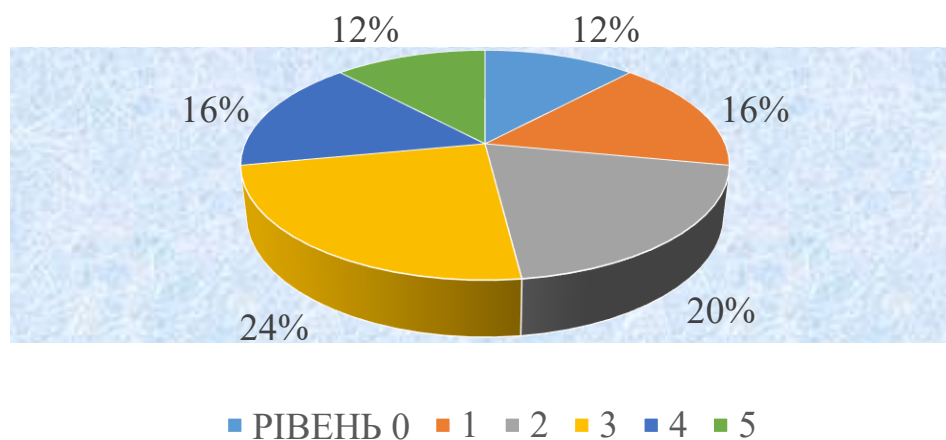


Рис.6. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на перше питання з другого домену «2. Not-Distracting - навичка не відволікатися» / Коли я відчуваю незручність у моєму тілі, я займаю себе чимось іншим, щоб мені не довелося цього відчувати, результати /, n=50

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

«Not-Distracting — навичка не відволікатися» є важливим доменом інтероцептивного усвідомлення. Отримані результати показали, що на 1 питання (Я ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними), найнижчий показник відзначили 12% респондентів рівня «5» — «Я завжди ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними». Найбільший показник вибрали 21%, рівень «2» — «Я доволі рідко ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними».

На питання 2 (Я відволікаю себе від відчуття незручності), найнижчий показник відзначили по 11% респондентів рівня «1» та «5» — «Я майже ніколи не відволікаю себе від відчуття незручності. Я завжди відволікаю себе від відчуття незручності». Найбільший показник вибрали 25% респондентів, рівень «3» — «Я доволі часто відволікаю себе від відчуття незручності».

На питання 3 (Коли я відчуваю біль або незручність, я намагаюся подолати це), найнижчий показник відзначило 2% респондентів рівня «0» — «Я ніколи не намагаюсь подолати біль або незручність».

Найбільший показник вибрали 32% респондентів, рівень «4» — «Я дуже часто намагаюся подолати біль або незручність, якщо це відчуваю».

На питання 4 (Я намагаюся ігнорувати біль), найнижчий показник відзначило 10% респондентів рівня «5» — «Я завжди намагаюся ігнорувати біль». Найбільший показник обрало 22% респондентів, рівень «1» — «Я майже ніколи не ігнорую біль».

На питання 5 (Я відганяю геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь), найнижчий показник відзначило 6% респондентів рівня «0» — «Я ніколи не відганяю геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь». Найбільший показник обрало 28% респондентів, рівень «3» — «Я доволі часто відганяю геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь».

На питання 6 (Коли я відчуваю незручність у моєму тілі, я займаю себе чимось іншим, щоб мені не довелося цього відчувати), найменший показник відзначило по 12% респондентів рівня «0» та рівня «5» — «Коли я відчуваю незручність у моєму тілі, я ніколи не займаю себе чимось іншим, щоб мені не довелося цього відчувати». І відповідно, «Коли я відчуваю незручність у моєму тілі, я завжди займаю себе чимось іншим, щоб мені не довелося цього відчувати». Найбільший показник обрало 24% респондентів, рівень «3» — «Я доволі

часто займаю себе чимось іншим, щоб мені не довелося відчувати незручність у моєму тілі».

В подальших публікаціях ми плануємо висвітлення результатів дослідження б інших доменів інтероцептивного усвідомлення.

Література

1. 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.
2. Головач І. Соматичні заняття як засіб покращення психофізичного стану студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2023. № 2. С.187–192.
3. 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.
4. Dragon DA. Creating cultures of teaching and learning: Conveying dance and somatic education pedagogy. *Journal of Dance Education*. № 15(1). 2015. С. 25-32.
5. 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.
6. 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.
7. 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 Y. 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*. 2023. No. 1(9). P. 68-90.
2. Holovach I. Somatic lessons as a means of improving students' psychophysical condition. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2023. No. 2. P. 187–192.
3. 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.
4. Dragon DA. Creating cultures of teaching and learning: Conveying dance and somatic education pedagogy. *Journal of Dance Education*. No 15(1). 2015. P. 25-32.
5. 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). P. 5–27.
6. 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. No 39(10). P. 994–1001.
7. 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. No 15(4). P. e0231048.

Abstract

HOLOVACH Inna, BILETSKA Viktoriia, TSYKOZA Yevheniya

SOMATIC LESSONS AS A MEANS OF IMPROVING THE PSYCHO-PHYSICAL STATE OF STUDENTS. MONITORING OF THE SECOND DOMAIN MAIA-2^{ukr}

The article continues the study of interoceptive awareness as one of the relevant aspects of improving the psychophysical condition of students. The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness is a questionnaire used by the world's leading scientists to study this question. Its latest version, MAIA-2, released in 2018, is most often used. The original questionnaire contains of 8 scales: "Noticing," "Not-Distracting," "Not-Worrying," "Attention Regulation," "Emotional Awareness," "Self-Regulation," "Body Listening," and "Trusting." In the previous article, the data of the "Noticing" scale were published.

Research material and methods. 50 first-year students of the Faculty of Health, Physical Education and Sports participated in the survey. The sample was homogeneous in terms of age. All students were 17 years old and consented to the processing of their personal data. The survey was conducted using the Ukrainian version of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA-2^{ukr}).

The purpose of the study is to evaluate the "skills of not being distracted" (domain of interoceptive awareness) of first-year students of the Faculty of Health, Physical Education, and Sports.

The results. "Not-Distracting" is an important area of interoceptive awareness. For example, received answers to the question "I ignore physical tension or discomfort until it becomes more serious" showed that the lowest score was given by 12% of respondents — "I ignore physical tension or discomfort until they become more severe." Therefore, 12% of first-

year students of the Faculty of Health, Physical Education and Sport always ignore "physical tension or discomfort until they become more severe," which is dangerous for physical and mental health.

In future publications, we plan to highlight the results of the study of 6 other domains of interoceptive awareness.

Keywords: interoceptive awareness; Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness; MAIA-2; MAIA-2^{ukr}; somatic education; somatic lessons; somatic movement; somatic movement education.

Стаття надійшла до редакції 09.07.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Головач І., Білецька В., Цико́за Є. (2023) Соматичні заняття як засіб покращення психофізичного стану студентів. Моніторинг другого домену MAIA-2^{ukr}. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 17-24

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-2^{ukr}. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 17-24.