

Київський університет імені Бориса Грінченка
Borys Grinchenko Kyiv University

№1 (9) 2023

Наукове електронне періодичне
видання

**СПОРТИВНА НАУКА ТА
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Scientific E-Journal
**SPORT SCIENCE AND
HUMAN HEALTH**



ISSN 2664-2069 (online)

DOI: 10.28925/2664-2069.2023.1

УДК 796.03+615.8

ISSN 2664-2069 (Online) | Sportivna nauka ta zdorov'â lûdini

DOI: 10.28925/2664-2069.2023.1

Спортивна наука та здоров'я людини:

наукове електронне періодичне видання. – К., 2023. – № 1(9). – 201 с.

В науковому електронному періодичному виданні «Спортивна наука та здоров'я людини» публікуються результати наукових досліджень актуальних напрямків спорту, фізичного виховання, фізичної культури, спортивної медицини, фізичної терапії, ерготерапії, сучасних рекреаційно-оздоровчих технологій, а також досліджень, що стосуються здоров'я людини та є важливими для забезпечення інноваційного розвитку України.

Наукове видання призначено для науковців, тренерів, спортсменів, науково-педагогічних працівників, докторантів, аспірантів, студентів закладів вищої освіти галузі фізичного виховання та спорту, а також фахівців з охорони здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії.

Головний редактор:

Сушко Р.О., д.фіз.вих., професор (Україна).

Видавничі редактори:

Латишев М.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Ярмолюк О.В., к.фіз.вих., доцент (Україна).

Члени редакційної колегії:

Антала Б., професор (Словацька республіка);

Навратіл Л., д.мед.н., професор (Чеська Республіка);

Баришок Т.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Нестерчук Н.С., д.фіз.вих., професор (Україна);

Білецька В.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Одинець Т.С., д.фіз.вих., професор (Україна);

Виноградов В.С., д.фіз.вих., професор (Україна);

Пітин М.П., д.фіз.вих., професор (Україна);

Воробійова А.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Полева-Секеряну А.Г., к.пед.н., доцент (Молдова);

Девесіглу С., професор (Туреччина);

Приходько В.В., д.пед.н., професор (Україна);

Коваленко С.О., д.б.н., професор (Україна);

Савченко В.М., д.мед.н., професор (Україна);

Кормільцев В.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Талагір Л.-Г., професор (Румунія);

Лаца З., професор (Угорщина);

Тимрук-Скоропад К.А., д.фіз.вих., доцент (Україна);

Лисенко О.М., д.б.н., професор (Україна);

Хорошуха М.Ф., д.пед.н., доцент (Україна);

Лопатенко Г.О., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Чингієне В., професор (Литовська Республіка);

Ляхова І.М., д.пед.н., професор (Україна);

Шинкарук О.А., д.фіз.вих., професор (Україна);

Ясько Л.В., к.фіз.вих., доцент (Україна).

Наказом МОН України № 886 від 02.07.2020 р. видання додано до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б», в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук зі спеціальності 017 – фізичне виховання та спорт.

Наукове електронне періодичне видання «Спортивна наука та здоров'я людини / Sport Science and Human Health» включено до наукометричних баз даних і бібліотек: IndexCopernicus, CrossRef, BASE, Google Scholar, WorldCat – OCLC, ResearchBib, ResearchGate, Бібліометрика української науки, Наукова періодика України.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

Рекомендовано до друку Вченою радою Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол № 2 від 30 березня 2023 року).

Адреса редакції: вул. Левка Лук'яненка, 13-Б, м. Київ, 04212, Україна.

Телефон: +38 (063) 289-9-289, E-mail: journal.sshh@gmail.com.

Електронна версія видання розміщена на сайті: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/>



© Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2023



ЗМІСТ

1. <i>Georgakis Steve, Morozov Boris, Nauright John</i> . Economic crises and sports mega-events	4
2. <i>Krynicki Bartłomiej, Pawlikowska-Piechotka Anna</i> . Sport facilities and the Covid-19 pandemic time – sanitary restrictions	18
3. <i>Yu Cecilia W, Dahlmann Fred</i> . Why should you care about the link between sports, as an intangible cultural heritage and global sustainable health development (UN SDG3)?	34
4. <i>Бірючинська Світлана, Білецька Вікторія</i> . Сучасні методи оцінки ефективності роботи персоналу фітнес клубів	53
5. <i>Волощенко Юрій</i> . Інтероцептивне усвідомлення: перевірка адаптації української версії анкети багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення серед студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка	68
6. <i>Дорошенко Ігор, Сватєвс Андрій, Соболев Едуард, Данильченко Святослав, Дорошенко Едуард</i> . Сучасні тенденції розвитку аматорського футболу в Україні	91
7. <i>Іваненко Галина, Ярмолюк Олена, Мусіяченко Ольга</i> . Реалізація основних засад академічної доброчесності при підготовці фахівців спеціальності 017 Фізична культура і спорт у Київському університеті імені Бориса Грінченка	104
8. <i>Нестеренко Наталія, Порохнявий Андрій</i> . Розвиток гнучкості у студентів 18-20 років, що займаються у секції футболу, за допомогою розробленого спеціального комплексу вправ	115
9. <i>Станкевич Людмила, Земцова Ірина, Хмельницька Юлія, Вдовенко Наталія, Краснова Світлана, Тронь Руслан</i> . Участь антиоксидантної системи в процесі адаптації організму спортсменів при напруженій м'язовій діяльності	126
10. <i>Старченко Анастасія</i> . Фізична активність, як важливий пріоритет розвитку успішної країни: європейський досвід	139
11. <i>Хіменес Христина, Бріскін Юрій, Пітин Мар'ян, Маланюк Любомир</i> . Формування компонентів системи змагань у професійному тенісі до початку «ери відкритого тенісу»	147
12. <i>Хоміцька Валентина, Підлубний Віталій, Лаикул Дмитро, Зубко Валентина</i> . Визначення прояву психологічного захисту та копінг поведінки у студентів 1-4 курсів	163
13. <i>Хорошуха Михайло, Лопатенко Георгій, Масенко Лариса, Омері Ірина, Буряк Ольга</i> . До питання щодо доцільності використання експрес-методу кількісної оцінки рівня соматичного здоров'я юних спортсменів 10-12 років за резервами біоенергетики	174
14. <i>Шаповалов Микола, Сушко Руслана</i> . Дистанційне навчання як причина професійного вигорання вчителів фізичної культури	189



<https://doi.org/10.28925/2664-2069.2023.15> УДК: 378.011.3-057.87:[005.311.11:303.62]

**ІНТЕРОЦЕПТИВНЕ УСВІДОМЛЕННЯ:
ПЕРЕВІРКА АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКОЇ ВЕРСІЇ АНКЕТИ
БАГАТОВИМІРНОЇ ОЦІНКИ ІНТЕРОЦЕПТИВНОГО
УСВІДОМЛЕННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ
КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

Волощенко Юрій^(ABCDEF)

Київський університет імені Бориса Грінченка,

м. Київ, Україна

Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

Анотація

Вступ. Вивчаючи інтероцепцію, відомі вчені в галузі соматичної рухової освіти в основному використовують останню версію опитувальника багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення (Multidimensional Assessment of Interceptive Awareness, Version 2 (MAIA-2)). Таке дослідження в Україні відбувається вперше.

Мета дослідження — перевірити надійність української версії опитувальника багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення (анкети MAIA-2^{ukr}) та порівняти дані з оригінальними версіями.

Результати. У дослідженні взяли участь 400 студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка. Вибірка була відносно однорідною — всі студенти мали 17-18 років (80,3% жінок і 19,7% чоловіків) і дали згоду на обробку персональних даних. Це була перша спроба наприкінці 2022 року з цим контингентом, переклад для якої було доопрацьовано. На 2023 рік ми запланували ще дві такі спроби. Використано IBM SPSS Statistics, результати перевірки узгоджуються з оригінальними версіями анкети MAIA-2.

Висновки. Вперше в Україні опубліковано результати перевірки української адаптації анкети MAIA-2, його надійності та узгодженості інтероцептивних вимірів. Виявлені зв'язки елементів у кореляційній матриці мають високу статистичну значущість (визначальний фактор = 1,11E-007). Додаткові тести вказують на бажану міру адекватності вибірки (критерій Кайзера-Майєра-Олкіна = 0,889) і високий критерій сферичності (критерій Барлетта: χ^2 -квадрат = 6179,671, $p < 0,001$). Для раннього етапу дослідження коефіцієнт достовірності (альфа Кронбаха), який оцінює внутрішню узгодженість елементів шкал, відповідає рекомендованому значенню для всіх інтероцептивних розмірів.

Ключові слова: багатовимірна оцінка, інтероцептивне усвідомлення, оцінка, анкета, MAIA-2.



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

Voloshchenko Yurii

Borys Grinchenko Kyiv University, Kyiv, Ukraine

Abstract

Introduction. When studying interoception, well-known scientists in Somatic Movement Education mainly use the latest version of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Version 2 (MAIA-2) questionnaire. Such a study is taking place in Ukraine for the first time.

The *study aims* to check the reliability of the Ukrainian version of the questionnaire Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Version 2 (MAIA-2^{ukr}), and compare the data with the original versions.

The *results.* Four hundred first-year Borys Grinchenko Kyiv University students took part in the study. The sample was relatively homogeneous — all students were 17-18 years old (80.3% women and 19.7% men) and consented to process personal data. It was the first attempt at the end of 2022 with this contingent, and the translation for which was refined. Two more such attempts for 2023 we planned. Used IBM SPSS Statistics, the validation results are consistent with the original versions of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness.

Conclusions. For the first time in Ukraine, the results of verifying the Ukrainian adaptation of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Version 2 (MAIA-2) questionnaire, its reliability, and consistency of interoceptive dimensions have been published. The revealed connections of elements in the correlation matrix have a high statistical significance (Determinant = 1.11E-007). Additional tests indicate the desired measure of sampling adequacy (Kaiser-Meier-Olkin test = 0.889) and a high criterion of sphericity (Barlett's test: Chi-Square = 6179.671, $p < 0.001$). For the early stage of the study, the reliability coefficient (Cronbach's alpha), which assesses the internal consistency of the items of the scales, corresponds to the recommended value for all interoceptive dimensions.

Keywords: assessment, interoceptive awareness, multidimensional assessment, Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, MAIA-2.

Вступ

«Інтероцепція, процес, за допомогою якого нервова система сприймає, інтерпретує та інтегрує сигнали, що надходять зсередини тіла, стала основною темою для

дослідження психічного здоров'я та, зокрема, втручань на рівні розум-тіло» [1].

Для оцінки рівня інтероцептивного усвідомлення відомі науковці галузі соматичної рухової освіти в основному



використовують опитувальник багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення (Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)), а також його нову версію MAIA-2 (далі – анкета MAIA-2), які перекладено 28 і валідовано 18 мовами (в тому числі українською) [2].

У світі постійно йде науковий пошук задля покращення психометричних властивостей опитувальника. Так, у 2020 році угорські вчені Ferentzi E. et al. [3] дослідили структуру факторів та обґрунтованість багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення.

За кілька років до того німецькі дослідники Wopernann V. et al. [4] вивчили диференціальні зміни аспектів інтероцептивного усвідомлення після використання в якості інструменту 3-х місячного курсу з медитації.

Італійські вчені Cali G. et al. [5] дослідили взаємозв'язок між інтероцептивною точністю, інтероцептивним усвідомленням та емоційною сприйнятливістю, а польські дослідники Brytek-Matera A. & Kozieł A. [6] вивчили зв'язок між інтероцептивним усвідомленням тіла та фізичним «я» жінок, які практикували фітнес.

Також, крім Америки та Європи, опитувальник багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення тестувався в Азії. Так, у 2020 році малайзійські дослідники Todd J. et al. [7] проаналізували психометричні властивості MAIA серед малайських жінок, а японські вчені Shoji M. et al. [8] — серед японського населення (MAIA-J).

Крім того, у 2017 році тайванські дослідники Lin F.L. et al. [9] переклали і вивчили психометричні властивості MAIA-C, а через 5 років (2022) і на материковому Китаї вчені Teng B. et al. [10] закінчили дослідження і опублікували дані валідації MAIA-2C.

У 2021 році ми вперше переклали анкету багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення українською і провели пілотні дослідження MAIA-2^{ukr}. Наразі виникла потреба в уточненні української адаптації опитувальника MAIA-2^{ukr}.

Мета дослідження

Мета дослідження — перевірити надійність уточненої української версії опитувальника багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення (MAIA-2^{ukr}) та порівняти дані з оригінальними версіями.

Матеріал і методи дослідження

У дослідженні взяли участь 400 студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка, а саме: факультету журналістики, факультету інформаційних технологій та математики, факультету права та міжнародних відносин, факультету романо-германської філології, факультету східних мов.

Учасники вказали додатково: стать; дату народження; рівень освіти; сімейний стан; наявність, або відсутність хвороб. Вибірка була відносно однорідною — всі студенти мали 17-18 років (80.3% жінок і 19.7% чоловіків) і дали згоду на обробку персональних даних.



Студенти відповіли на питання уточненої української версії опитувальника багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення, версія 2 (MAIA-2^{ukr}).

Проведено порівняння з оригінальними версіями опитувальників багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення, версія 2 (MAIA-2), багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення (MAIA) та незалежними версіями, перекладеними і валідованими іншими мовами.

Отримані дані перевірено за допомогою програми IBM SPSS Statistics. Використано наступні методи математичної статистики: Exploratory Factor Analysis, EFA (дослідницький факторний аналіз), а саме метод екстракції: аналіз головних компонентів, аналіз надійності, метод обертання: Varimax з нормалізацією Кайзера; двовимірну кореляцію; описову статистику, а саме описові і повторювані; а також аналіз кореляційної матриці, коефіцієнтів, рівнів значущості, визначального фактора, міри адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна і тесту сферичності Бартлетта; початкове рішення.

Міра адекватності вибірки для змінної відображена в побудованій діагоналі кореляційної матриці антиїміджів. Тест Кайзера-Майєра-Окліна використано для перевірки часткової кореляції між змінними малими. Тест Бартлетта на сферичність — для перевірки, чи є кореляційна матриця матрицею тотожності, що вказувало б на

невідповідність факторної моделі.

Модель внутрішньої узгодженості описували шляхом обчислення коефіцієнта альфа Кронбаха, який для дихотомічних даних еквівалентний коефіцієнту Кудера-Річардсона 20 (KR20).

Результати дослідження та їх обговорення

Анкета багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення, версія 2 (MAIA-2^{ukr}) — це опитувальник, який складається із 37 елементів, і оцінює стан і кілька інтероцептивних вимірів.

Дослідження розпочато з оцінки міри адекватності вибірки (тест Кайзера-Майєра-Олкіна) та критерія сферичності (тест Бартлетта). Результат тесту Кайзера-Майєра-Окліна (КМО) вважається прийнятним, коли він $> 0,5$ і бажаним, коли $> 0,6$.

Отримане нами значення КМО є бажаним, оскільки рівняється 0,889. Результат тесту Бартлетта на сферичність становить: χ^2 -квадрат приблизно рівняється 6179,671, а значення Sig. (p) $< 0,001$, що вказує на високий рівень статистичної значущості.

Нижче представлено факторне навантаження елементів шкал MAIA-2^{ukr} перед обертанням. Число екстракції також відоме як коефіцієнт завантаження.

Число екстракції компонентів $> 0,4$ (табл. 1), що є достатнім для включення всіх елементів до української версії опитувальника багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення, версія 2 (MAIA-2^{ukr}).



Таблиця 1

**Факторне навантаження елементів опитувальника MAIA-2^{ukr}
перед обертанням**

Елементи шкали	Значення
Noticing (навичка помічати)	
1. Коли я напружений(-на), я помічаю, де в моєму тілі знаходиться напруга.	.529
2. Я помічаю, коли мені незручно в моєму тілі.	.702
3. Я помічаю, де в моєму тілі мені зручно.	.710
4. Я помічаю зміни в моєму диханні, наприклад, чи сповільнюється воно, чи прискорюється.	.538
Not-Distracting (навичка не відволікатися)	
5. Я ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними.	.501
6. Я відволікаю себе від відчуття незручності.	.594
7. Коли я відчуваю біль або незручність, я намагаюся подолати це.	.471
8. Я намагаюся ігнорувати біль.	.633
9. Я відганяю геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь.	.603
10. Коли я відчуваю незручність у моєму тілі, я займаю себе чимось іншим, щоб мені не довелося цього відчувати.	.656
Not-Worrying (навичка не турбуватися)	
11. Коли я відчуваю фізичний біль, я засмучуюся.	.594
12. Я починаю хвилюватися, що щось не так, якщо відчуваю будь-яку незручність.	.641
13. Я можу помічати незручність у моєму тілі, не турбуючись про це.	.527
14. Я можу залишатися спокійним і не хвилюватися, коли відчуваю незручність або біль.	.596
15. Коли я відчуваю незручність або біль, я не можу викинути це з голови.	.602
Attention Regulation (навичка регулювати увагу)	
16. Я можу звертати увагу на моє дихання, не відволікаючись на те, що відбувається навколо мене.	.609
17. Я можу зберігати усвідомлення внутрішніх відчуттів у моєму тілі, навіть коли навколо мене багато чого відбувається.	.555
18. Коли я з кимось розмовляю, я можу звертати увагу на мою поставу.	.432
19. Я можу повертати усвідомлення до мого тіла, якщо мене відволікають.	.623



Продовження табл. 1

20. Я можу перефокусувати мою увагу з мислення на відчуття мого тіла.	.621
21. Я можу зберігати усвідомлення мого тіла в цілому, навіть коли частина мене відчуває біль або незручність.	.526
22. Я здатний(-на) свідомо зосереджуватися на моєму тілі як цілому.	.548
Emotional Awareness (навичка усвідомлювати емоції)	
23. Я помічаю, як моє тіло змінюється, коли я злий(-ла).	.508
24. Коли в моєму житті щось не так, я можу відчувати це в моєму тілі.	.557
25. Я помічаю, що моє тіло відчуває себе інакше після спокійного досвіду.	.610
26. Я помічаю, що моє дихання стає вільним і легким, коли я відчуваю себе зручно.	.524
27. Я помічаю, як змінюється моє тіло, коли я відчуваю себе щасливим/радісним.	.621
Self-Regulation (навичка саморегулювання)	
28. Коли я відчуваю себе приголомшеним, я можу знайти спокійне місце всередині мого тіла.	.508
29. Коли я усвідомлюю моє тіло, я відчуваю спокій.	.586
30. Я можу використовувати моє дихання, щоб зменшити напругу.	.671
31. Коли я захоплений думками, я можу заспокоїти мій розум, зосередившись на моєму тілі/диханні.	.685
Body Listening (навичка прислухатися до тіла)	
32. Я прислухаюся до інформації від мого тіла про мій емоційний стан.	.676
33. Коли я засмучений(-на), я витрачаю час, щоб дослідити, що відчуває моє тіло.	.640
34. Я прислухаюся до мого тіла, яке повідомляє мені, що робити.	.703
Trusting (навичка довіряти)	
35. Я вдома в моєму тілі.	.683
36. Я відчуваю, що моє тіло — це безпечне місце.	.774
37. Я довіряю відчуттям мого тіла.	.715

Дослідження продовжено аналізом кореляційної матриці (визначальний фактор = $1,107E-7$).

Для пояснення загальної дисперсії використано метод вилучення: аналіз головних

компонентів. Нові 8 компонентів, виділені комп'ютером, повністю відповідають 8-факторній структурі анкети MAIA-2^{ukr} і співпадають з її 8 інтероцептивними вимірами.

Для подальшого аналізу



використано метод екстракції: аналіз головних компонентів, метод обертання: Varimax з нормалізацією Кайзера. Обертання сходилося за 8

ітерацій. Результати побудованої факторної матриці компонентів опитувальника МАІА-2^{ukr} після обертання представлено в табл. 2.

Таблиця 2

Факторна матриця компонентів опитувальника МАІА-2^{ukr} після обертання

Елементи шкали	Компоненти							
	1	2	3	4	5	6	7	8
19. Я можу повертати усвідомлення до мого тіла, якщо мене відволікають.	.736							
20. Я можу перефокусувати мою увагу з мислення на відчуття мого тіла.	.716							
17. Я можу зберігати усвідомлення внутрішніх відчуттів у моєму тілі, навіть коли навколо мене багато чого відбувається.	.678							
21. Я можу зберігати усвідомлення мого тіла в цілому, навіть коли частина мене відчуває біль або незручність.	.643							
22. Я здатний(-на) свідомо зосереджуватися на моєму тілі як цілому.	.559							
18. Коли я з кимось розмовляю, я можу звертати увагу на мою поставу.	.462	.413						
25. Я помічаю, що моє тіло відчуває себе інакше після спокійного досвіду.		.723						
27. Я помічаю, як змінюється моє тіло, коли я відчуваю себе щасливим/радісним.		.719						
24. Коли в моєму житті щось не так, я можу відчувати це в моєму тілі.		.606						
26. Я помічаю, що моє дихання стає вільним і легким, коли я відчуваю себе зручно.		.596						
23. Я помічаю, як моє тіло змінюється, коли я злий(-ла).		.589						
28. Коли я відчуваю себе приголомшеним, я можу знайти спокійне місце всередині мого тіла.		.491						
10. Коли я відчуваю незручність у моєму тілі, я займаю себе чимось іншим, щоб мені не довелося цього відчувати.			.774					
8. Я намагаюся ігнорувати біль.			.769					
6. Я відволікаю себе від відчуття незручності.			.748					
9. Я відганяю геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь.			.709					



Продовження табл. 2

5. Я ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними.			.619					
13. Я можу помічати незручність у моєму тілі, не турбуючись про це.			-.418					
36. Я відчуваю, що моє тіло — це безпечне місце.			.823					
35. Я вдома в моєму тілі.			.773					
37. Я довіряю відчуттям мого тіла.			.768					
7. Коли я відчуваю біль або незручність, я намагаюся подолати це.			-.504					
34. Я прислухаюся до мого тіла, яке повідомляє мені, що робити.					.714			
33. Коли я засмучений(-на), я витрачаю час, щоб дослідити, що відчуває моє тіло.					.700			
32. Я прислухаюся до інформації від мого тіла про мій емоційний стан.					.621			
29. Коли я усвідомлюю моє тіло, я відчуваю спокій.		.468			.473			
12. Я починаю хвилюватися, що щось не так, якщо відчуваю будь-яку незручність.						.754		
15. Коли я відчуваю незручність або біль, я не можу викинути це з голови.						.738		
11. Коли я відчуваю фізичний біль, я засмучуюся.						.719		
14. Я можу залишатися спокійним і не хвилюватися, коли відчуваю незручність або біль.		.457				.542		
3. Я помічаю, де в моєму тілі мені зручно.							.775	
2. Я помічаю, коли мені незручно в моєму тілі.							.760	
1. Коли я напружений(-на), я помічаю, де в моєму тілі знаходиться напруга.							.604	
30. Я можу використовувати моє дихання, щоб зменшити напругу.								.707
31. Коли я захоплений думками, я можу заспокоїти мій розум, зосередившись на моєму тілі/диханні.								.662
16. Я можу звертати увагу на моє дихання, не відволікаючись на те, що відбувається навколо мене.		.512						.518
4. Я помічаю зміни в моєму диханні, наприклад, чи сповільнюється воно, чи прискорюється.							.443	.472

Примітка: метод вилучення: аналіз головних компонентів, метод обертання: Varimax з нормалізацією Кайзера, обертання сходилося за 8 ітерацій.



Таблиця 3

Кореляційна матриця компонентів опитувальника МАІА-2^{ukr}

Компонент	N	ND	NW	AR	EA	SR	BL	T	A_R	E_A	N_D	T_	B_L	N_W	N_	S_R
Noticing (N, навичка помічати)	1	-.381	-.265	.437	.475	.291	.332	.145	.202	.220	-.211	.070	.081	-.196	.873	.153
Not-Distracting (ND, навичка не відволікатися)	-.381	1	.002	-.187	-.205	-.068	-.031	.022	-.092	-.073	.952	-.069	.059	.095	-.154	-.055
Not-Worrying (NW, навичка не турбуватися)	-.265	.002	1	.061	-.233	-.073	-.192	-.031	.185	-.100	-.097	-.040	-.108	.949	-.114	.002
Attention Regulation (AR, навичка регулювати увагу)	.437	-.187	.061	1	.492	.523	.458	.358	.886	.244	-.037	.157	.151	-.034	.164	.204
Emotional Awareness (EA, навичка усвідомлювати емоції)	.475	-.205	-.233	.492	1	.591	.535	.316	.182	.881	-.080	.107	.204	-.151	.196	.122
Self-Regulation (SR, навичка саморегулювання)	.291	-.068	-.073	.523	.591	1	.619	.499	.235	.485	.006	.311	.411	.009	-.029	.546
Body Listening (BL, навичка прислухатися до тіла)	.332	-.031	-.192	.458	.535	.619	1	.490	.186	.292	.037	.261	.797	-.111	.136	.186
Trusting (T, навичка довіряти)	.145	.022	-.031	.358	.316	.499	.490	1	.139	.127	.074	.892	.248	.023	.016	.108
A_R	.202	-.092	.185	.886	.182	.235	.186	.139								
E_A	.220	-.073	-.100	.244	.881	.485	.292	.127								
N_D	-.211	.952	-.097	-.037	-.080	.006	.037	.074								
T_	.070	-.069	-.040	.157	.107	.311	.261	.892								
B_L	.081	.059	-.108	.151	.204	.411	.797	.248								
N_W	-.196	.095	.949	-.034	-.151	.009	-.111	.023								
N_	.873	-.154	-.114	.164	.196	-.029	.136	.016								
S_R	.153	-.055	.002	.204	.122	.546	.186	.108								



Для побудови кореляційної матриці компонентів опитувальника МАІА-2^{ukr} використано двовимірну кореляцію.

Фактори оригінальних шкал представлено як: Noticing (N, навичка помічати), або N; Not-Distracting (ND, навичка не відволікатися), або ND; Not-Worrying (NW, навичка не турбуватися), або NW; Attention Regulation (AR, навичка регулювати увагу), або AR; Emotional Awareness (EA, навичка усвідомлювати емоції), або EA; Self-Regulation (SR, навичка саморегулювання), або SR; Body Listening (BL, навичка прислухатися до тіла), або BL (навичка прислухатися до тіла); Trusting (T, навичка довіряти), або T.

Компоненти, виділені комп'ютером, подані як: A_R (навичка регулювати увагу); E_A (навичка усвідомлювати емоції); N_D (навичка не відволікатися); T_ (навичка довіряти); B_L (навичка прислухатися до тіла); N_W (навичка не турбуватися); N_ (навичка помічати); S_R (навичка саморегулювання).

Двовірна кореляція показала високий рівень статистичної

значущості для всіх 8 факторів, що наведено в табл. 3.

Дослідження шкали "Noticing" (навичка помічати)

Загальний підсумок обробки шкали "Noticing" (навичка помічати) за методикою вилучення із списку на основі всіх змінних показав, що всі 400 випадків були дійсними. Коефіцієнт надійності альфа Кронбаха оцінює внутрішню узгодженість елементів шкали.

Рекомендоване значення для раннього етапу дослідження, на якому ми тепер знаходимося, може складати 0,5, або 0,6 (для першого оприлюднення) і 0,7 (для другого, або третього оприлюднення).

Для прикладних досліджень — 0,8. Встановлено, що для шкали "Noticing" (навичка помічати) альфа Кронбаха відповідає рекомендованому значенню для раннього етапу дослідження — 0,737.

Внутрішню кореляцію елементів шкали "Noticing" (навичка помічати) представлено в табл. 4. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості.

Таблиця 4

Матриця внутрішньої кореляції елементів шкали "Noticing"
(навичка помічати)

Елементи	1. Коли я напружений(-на), я помічаю, де в моєму тілі знаходиться напруга.	2. Я помічаю, коли мені незручно в моєму тілі.	3. Я помічаю, де в моєму тілі мені незручно.	4. Я помічаю зміни в моєму диханні, наприклад, чи сповільнюється воно, чи прискорюється.	Mean (Noticing, навичка помічати)
1. Коли я напружений(-на), я помічаю, де в моєму тілі знаходиться напруга.	1.000	.458	.426	.318	.722
2. Я помічаю, коли мені незручно в моєму тілі.	.458	1.000	.591	.316	.816



Продовження табл. 4

3. Я помічаю, де в моєму тілі мені зручно.	.426	.591	1.000	.344	.802
4. Я помічаю зміни в моєму диханні, наприклад, чи сповільнюється воно, чи прискорюється.	.318	.316	.344	1.000	.642
Mean (Noticing, навичка помічати)	.722	.816	.802	.642	1.000

Дослідження шкали "Not-Distracting" (навичка не відволікатися)

Загальний підсумок обробки шкали "Not-Distracting" (навичка не відволікатися) за методикою вилучення із списку на основі всіх змінних показав, що всі 400 випадків були дійсними.

За коефіцієнтом надійності альфи Кронбаха узгодженість елементів для шкали "Not-

Distracting" (навичка не відволікатися) відповідає рекомендованому значенню для прикладних досліджень — 0,758.

Внутрішню кореляцію елементів шкали "Not-Distracting" (навичка не відволікатися) представлено в табл. 5. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості.

Таблиця 5

Матриця внутрішньої кореляції елементів шкали "Not-Distracting" (навичка не відволікатися)

Елементи	5. Я ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними.	6. Я відволікаю себе від відчуття незручності.	7. Коли я відчуваю біль або незручність, я намагаюся подолати це.	8. Я намагаюся ігнорувати біль.	9. Я відганяю геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь.	10. Коли я відчуваю незручність у моєму тілі, я займаю себе чимось іншим, щоб мені не довелося цього відчувати.	Mean (Not-Distracting, навичка не відволікатися)
5. Я ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними.	1.000	.430	.017	.495	.239	.398	.670
6. Я відволікаю себе від відчуття незручності.	.430	1.000	.156	.454	.435	.513	.752
7. Коли я відчуваю біль або незручність, я намагаюся подолати це.	.017	.156	1.000	.028	.181	.137	.332
8. Я намагаюся ігнорувати біль.	.495	.454	.028	1.000	.414	.517	.749
9. Я відганяю геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь.	.239	.435	.181	.414	1.000	.549	.693



Продовження табл. 5

10. Коли я відчуваю незручність у моєму тілі, я займаю себе чимось іншим, щоб мені не довелося цього відчувати.	.398	.513	.137	.517	.549	1.000	.787
Mean (Not-Distracting, навичка не відволікатися)	.670	.752	.332	.749	.693	.787	1.000

*Дослідження шкали "Not-Worrying"
(навичка не турбуватися)*

Загальний підсумок обробки шкали "Not-Worrying" (навичка не турбуватися) за методикою вилучення із списку на основі всіх змінних показав, що всі 400 випадків були дійсними.

За коефіцієнтом надійності альфи Кронбаха узгодженість елементів для шкали "Not-Worrying"

(навичка не турбуватися) відповідає рекомендованому значенню для прикладних досліджень — 0,689.

Внутрішню кореляцію елементів шкали "Not-Worrying" (навичка не турбуватися) представлено в табл. 6. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості.

Таблиця 6

**Матриця внутрішньої кореляції елементів шкали "Not-Worrying"
(навичка не турбуватися)**

Елементи	11. Коли я відчуваю фізичний біль, я засмучуюся.	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.	Mean (Not-Worrying, навичка не турбуватися)
11. Коли я відчуваю фізичний біль, я засмучуюся.	1.000	.490	.120	.258	.461	.724
12. Я починаю хвилюватися, що щось не так, якщо відчуваю будь-яку незручність.	.490	1.000	.128	.286	.484	.728
13. Я можу помічати незручність у моєму тілі, не турбуючись про це.	.120	.128	1.000	.487	.114	.527
14. Я можу залишатися спокійним і не хвилюватися, коли відчуваю незручність або біль.	.258	.286	.487	1.000	.215	.659
15. Коли я відчуваю незручність або біль, я не можу викинути це з голови.	.461	.484	.114	.215	1.000	.689
Mean (Not-Worrying, навичка не турбуватися)	.724	.728	.527	.659	.689	1.000



Дослідження шкали "Attention Regulation" (навичка регулювати увагу)

Загальний підсумок обробки шкали "Attention Regulation" (навичка регулювати увагу) за методикою вилучення із списку на основі всіх змінних показав, що всі 400 випадків були дійсними.

За коефіцієнтом надійності альфи Кронбаха узгодженість елементів для шкали "Attention

Regulation" (навичка регулювати увагу) відповідає рекомендованому значенню для прикладних досліджень — 0,813.

Внутрішню кореляцію елементів шкали "Attention Regulation" (навичка регулювати увагу) представлено в табл. 7. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості.

Таблиця 7

Матриця внутрішньої кореляції елементів шкали "Attention Regulation" (навичка регулювати увагу)

Елементи	16. Я можу звертати увагу на моє дихання, не відволікаючись на те, що відбувається навколо мене.	17. Я можу зберігати усвідомлення внутрішніх відчуттів у моєму тілі, навіть коли навколо мене багато чого відбувається.	18. Коли я з кимось розмовляю, я можу звертати увагу на мою поставу.	19. Я можу повертати усвідомлення до мого тіла, якщо мене відволікають.	20. Я можу перефокусувати мою увагу з мислення на відчуття мого тіла.	21. Я можу зберігати усвідомлення мого тіла в цілому, навіть коли частина мене відчуває біль або незручність.	22. Я здатний(-на) свідомо зосереджуватися на моєму тілі як цілому.	Mean (Attention Regulation, навичка регулювати увагу)
16. Я можу звертати увагу на моє дихання, не відволікаючись на те, що відбувається навколо мене.	1.000	.439	.257	.428	.369	.221	.263	.633
17. Я можу зберігати усвідомлення внутрішніх відчуттів у моєму тілі, навіть коли навколо мене багато чого відбувається.	.439	1.000	.354	.470	.456	.362	.426	.721
18. Коли я з кимось розмовляю, я можу звертати увагу на мою поставу.	.257	.354	1.000	.322	.362	.320	.301	.613



Продовження табл. 7

19. Я можу повертати усвідомлення до мого тіла, якщо мене відволікають.	.428	.470	.322	1.000	.570	.428	.437	.749
20. Я можу перефокусувати мою увагу з мислення на відчуття мого тіла.	.369	.456	.362	.570	1.000	.476	.498	.765
21. Я можу зберігати усвідомлення мого тіла в цілому, навіть коли частина мене відчуває біль або незручність.	.221	.362	.320	.428	.476	1.000	.440	.663
22. Я здатний(-на) свідомо зосереджуватися на моєму тілі як цілому.	.263	.426	.301	.437	.498	.440	1.000	.691
Mean (Attention Regulation, навичка регулювати увагу)	.633	.721	.613	.749	.765	.663	.691	1.000

*Дослідження шкали
"Emotional Awareness"*

(навичка усвідомлювати емоції)

Загальний підсумок обробки шкали "Emotional Awareness" (навичка усвідомлювати емоції) за методикою вилучення із списку на основі всіх змінних показав, що всі 400 випадків були дійсними.

За коефіцієнтом надійності альфи Кронбаха узгодженість елементів для шкали "Emotional

Awareness" (навичка усвідомлювати емоції) відповідає рекомендованому значенню для прикладних досліджень — 0,785.

Внутрішню кореляцію елементів шкали "Emotional Awareness" (навичка усвідомлювати емоції) представлено в табл. 8. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості.



Таблиця 8

**Матриця внутрішньої кореляції елементів шкали "Emotional Awareness"
(навичка усвідомлювати емоції)**

Елементи	23. Я помічаю, як моє тіло змінюється, коли я злий(-ла).	24. Коли в моєму житті щось не так, я можу відчувати це в моєму тілі.	25. Я помічаю, що моє тіло відчуває себе інакше після спокійного досвіду.	26. Я помічаю, що моє дихання стає вільним і легким, коли я відчуваю себе зручно.	27. Я помічаю, як змінюється моє тіло, коли я відчуваю себе щасливим/радісним.	Mean (Emotional Awareness, навичка усвідомлювати емоції)
23. Я помічаю, як моє тіло змінюється, коли я злий(-ла).	1.000	.496	.402	.274	.429	.721
24. Коли в моєму житті щось не так, я можу відчувати це в моєму тілі.	.496	1.000	.476	.287	.458	.749
25. Я помічаю, що моє тіло відчуває себе інакше після спокійного досвіду.	.402	.476	1.000	.444	.487	.766
26. Я помічаю, що моє дихання стає вільним і легким, коли я відчуваю себе зручно.	.274	.287	.444	1.000	.466	.656
27. Я помічаю, як змінюється моє тіло, коли я відчуваю себе щасливим/радісним.	.429	.458	.487	.466	1.000	.772
Mean (Emotional Awareness, навичка усвідомлювати емоції)	.721	.749	.766	.656	.772	1.000

*Дослідження шкали "Self-Regulation"
(навичка саморегулювання)*

Загальний підсумок обробки шкали "Self-Regulation" (навичка саморегулювання) за методикою вилучення із списку на основі всіх змінних показав, що всі 400 випадків були дійсними.

За коефіцієнтом надійності альфи Кронбаха узгодженість елементів для шкали "Self-

Regulation" (навичка саморегулювання) відповідає рекомендованому значенню для прикладних досліджень — 0,763.

Внутрішню кореляцію елементів шкали "Self-Regulation" (навичка саморегулювання) представлено в табл. 9. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості.

Таблиця 9

**Матриця внутрішньої кореляції елементів шкали "Self-Regulation"
(навичка саморегулювання)**

Елементи	28. Коли я відчуваю себе приголомшеним, я можу знайти спокійне місце всередині мого тіла.	29. Коли я усвідомлюю моє тіло, я відчуваю спокій.	30. Я можу використовувати моє дихання, щоб зменшити напругу.	31. Коли я захоплений думками, я можу заспокоїти мій розум, зосередившись на моєму тілі/диханні.	Mean (Self-Regulation, навичка саморегулювання)
28. Коли я відчуваю себе приголомшеним, я можу знайти спокійне місце всередині мого тіла.	1.000	.532	.288	.461	.743
29. Коли я усвідомлюю моє тіло, я відчуваю спокій.	.532	1.000	.342	.471	.766
30. Я можу використовувати моє дихання, щоб зменшити напругу.	.288	.342	1.000	.586	.729
31. Коли я захоплений думками, я можу заспокоїти мій розум, зосередившись на моєму тілі/диханні.	.461	.471	.586	1.000	.822
Mean (Self-Regulation, навичка саморегулювання)	.743	.766	.729	.822	1.000

*Дослідження шкали "Body Listening"
(навичка прислухатися до тіла)*

Загальний підсумок обробки шкали "Body Listening" (навичка прислухатися до тіла) за методикою вилучення із списку на основі всіх змінних показав, що всі 400 випадків були дійсними.

За коефіцієнтом надійності альфи Кронбаха узгодженість елементів для шкали "Body Listening"

(навичка прислухатися до тіла) відповідає рекомендованому значенню для прикладних досліджень — 0,811.

Внутрішню кореляцію елементів шкали "Body Listening" (навичка прислухатися до тіла) представлено в табл. 10. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості.



Таблиця 10

**Матриця внутрішньої кореляції елементів шкали "Body Listening"
(навичка прислухатися до тіла)**

Елементи	32. Я прислухаюся до інформації від мого тіла про мій емоційний стан.	33. Коли я засмучений(-на), я витрачаю час, щоб дослідити, що відчуває моє тіло.	34. Я прислухаюся до мого тіла, яке повідомляє мені, що робити.	Mean (Body Listening, навичка прислухатися до тіла)
32. Я прислухаюся до інформації від мого тіла про мій емоційний стан.	1.000	.532	.651	.845
33. Коли я засмучений(-на), я витрачаю час, щоб дослідити, що відчуває моє тіло.	.532	1.000	.589	.838
34. Я прислухаюся до мого тіла, яке повідомляє мені, що робити.	.651	.589	1.000	.874
Mean (Body Listening, навичка прислухатися до тіла)	.845	.838	.874	1.000

*Дослідження шкали "Trusting"
(навичка довіряти)*

Загальний підсумок обробки шкали "Trusting" (навичка довіряти) за методикою вилучення із списку на основі всіх змінних показав, що всі 400 випадків були дійсними.

За коефіцієнтом надійності альфи Кронбаха узгодженість елементів для шкали "Trusting"

(навичка довіряти) відповідає рекомендованому значенню для прикладних досліджень — 0,859.

Внутрішню кореляцію елементів шкали "Trusting" (навичка довіряти) представлено в табл. 11. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості.

Таблиця 11

**Матриця внутрішньої кореляції елементів шкали "Trusting"
(навичка довіряти)**

Елементи	35. Я вдома в моєму тілі.	36. Я відчуваю, що моє тіло — це безпечне місце.	37. Я довіряю відчуттям мого тіла.	Mean (Trusting, навичка довіряти)
35. Я вдома в моєму тілі.	1.000	.723	.576	.873



36. Я відчуваю, що моє тіло — це безпечне місце.	.723	1.000	.710	.919
37. Я довіряю відчуттям мого тіла.	.576	.710	1.000	.857
Mean (Trusting, навичка довіряти)	.873	.919	.857	1.000

Дискусія

В цьому дослідженні представлено порівняння даних української адаптації анкети багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення, версія 2 (MAIA-2^{ukr}) з оригінальними версіями анкет багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення, версія 2 (MAIA-2), багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення (MAIA) та незалежними зразками, перекладеними і валідованими іншими мовами.

В табл. 12 наведено узагальнену спрощену описову статистику для 8 шкал MAIA: середнє значення та стандартне відхилення, діапазон кореляції елементів, порівняння альфи Кронбаха з даними оригінальних шкал та іншомовних незалежних версій.

В українській версії для шкали "Noticing" (N, навичка помічати) альфа Кронбаха рівняється 0,74 і, хоча нижча за рекомендоване для прикладних досліджень значення (0,80), все ж співставна з іншими зразками (для оригінальної MAIA-2 альфа Кронбаха рівняється 0,64; для оригінальної MAIA альфа Кронбаха рівняється 0,69; для анкети з пацієнтами першої медичної допомоги альфа Кронбаха рівняється

0,74; для німецької перевірки альфа Кронбаха рівняється 0,76).

Для шкали "Not-Distracting" (ND, навичка не відволікатися) альфа Кронбаха рівняється 0,76, відповідає рекомендованому значенню для прикладних досліджень (0,80) і значно перевищує інші зразки (для оригінальної MAIA-2 альфа Кронбаха рівняється 0,74; для оригінальної MAIA альфа Кронбаха рівняється 0,66; для анкети з пацієнтами першої медичної допомоги альфа Кронбаха рівняється 0,48; для німецької перевірки альфа Кронбаха рівняється 0,56).

Для шкали "Not-Worrying" (навичка не турбуватися) альфа Кронбаха рівняється 0,69 і, хоча нижча за рекомендоване для прикладних досліджень значення (0,80), є найвищою в порівнянні з іншими зразками (для оригінальної MAIA-2 альфа Кронбаха рівняється 0,67; для оригінальної MAIA альфа Кронбаха рівняється 0,67; для анкети з пацієнтами першої медичної допомоги альфа Кронбаха рівняється 0,58; для німецької перевірки альфа Кронбаха рівняється 0,65).

Для всіх інших шкал отримана в українській версії альфа Кронбаха відповідає рекомендованому значенню для прикладних досліджень (0,80).



Таблиця 12

Основна описова статистика для восьми шкал МАІА з альфами Кронбаха, середніми значеннями шкали та діапазоном кореляцій шкали елементів

Елементи	Кіл-ть елементів	Номери елементів	Альфа Кронбаха МАІА-2 ^{skt}	Середні значення (SD)	Діапазон кореляції шкали елементів	Альфа Кронбаха МАІА-2	Альфа Кронбаха МАІА	Альфа Кронбаха (пацієнтами первинної медичної допомоги)	Альфа Кронбаха (німецька перевірка)
Noticing (N, навичка помічати)	4	1-4	.74	3.18 (1.54)	0.64-0.82	.64	.69	.74	.76
Not-Distracting (ND, навичка не відволікатися)	6	5-10	.76	2.31 (1.55)	0.33-0.79	.74	.66	.48	.56
Not-Worrying (NW, навичка не турбуватися)	5	11-15	.69	2.27 (1.51)	0.53-0.73	.67	.67	.58	.65
Attention Regulation (AR, навичка регулювати увагу)	7	16-22	.81	2.99 (1.35)	0.61-0.77	.83	.87	.88	.89
Emotional Awareness (EA, навичка усвідомлювати емоції)	5	23-27	.79	3.25 (1.58)	0.66-0.77	.79	.82	.90	.86
Self-Regulation (SR, навичка саморегулювання)	4	28-31	.76	3.07 (1.50)	0.73-0.82	.79	.83	.86	.84
Body Listening (BL, навичка прислухатися до тіла)	3	32-34	.81	2.81 (1.50)	0.84-0.87	.80	.82	.83	.84
Trusting (T, навичка довіряти)	3	35-37	.86	3.93 (1.27)	0.86-0.92	.83	.79	.78	.86



Так, для шкали Attention Regulation (AR, навичка регулювати увагу) альфа Кронбаха рівняється 0,81 і співставна з іншими зразками (для оригінальної MAIA-2 альфа Кронбаха рівняється 0,83; для оригінальної MAIA альфа Кронбаха рівняється 0,87; для анкети з пацієнтами першої медичної допомоги альфа Кронбаха рівняється 0,88; для німецької перевірки альфа Кронбаха рівняється 0,89).

Для шкали Emotional Awareness (EA, навичка усвідомлювати емоції) альфа Кронбаха рівняється 0,79 і співставна з іншими зразками (для оригінальної MAIA-2 альфа Кронбаха рівняється 0,79; для оригінальної MAIA альфа Кронбаха рівняється 0,82; для анкети з пацієнтами першої медичної допомоги альфа Кронбаха рівняється 0,90; для німецької перевірки альфа Кронбаха рівняється 0,86).

Для шкали Self-Regulation (SR, навичка саморегулювання) альфа Кронбаха рівняється 0,76 і співставна з іншими зразками (для оригінальної MAIA-2 альфа Кронбаха рівняється 0,79; для оригінальної MAIA альфа Кронбаха рівняється 0,83; для анкети з пацієнтами першої медичної допомоги альфа Кронбаха рівняється 0,86; для німецької перевірки альфа Кронбаха рівняється 0,84).

Для шкали Body Listening (BL, навичка прислухатися до тіла) альфа Кронбаха рівняється 0,81 і співставна з іншими зразками (для оригінальної MAIA-2 альфа Кронбаха рівняється 0,80; для оригінальної MAIA альфа Кронбаха рівняється 0,82; для анкети

з пацієнтами першої медичної допомоги альфа Кронбаха рівняється 0,83; для німецької перевірки альфа Кронбаха рівняється 0,84).

Для шкали Trusting (T, навичка довіряти) альфа Кронбаха рівняється 0,86 і співставна з іншими зразками (для оригінальної MAIA-2 альфа Кронбаха рівняється 0,83; для оригінальної MAIA альфа Кронбаха рівняється 0,79; для анкети з пацієнтами першої медичної допомоги альфа Кронбаха рівняється 0,78; для німецької перевірки альфа Кронбаха рівняється 0,86).

В табл. 13 представлено результати проведення тесту на сферичність Моклі для шкали "Not-Worrying" (навичка не турбуватися) із найменшою в нашому дослідженні альфа Кронбаха, в порівнянні із незалежними версіями, перекладеними і валідованими іншими мовами.

Хоча отримана альфа Кронбаха задовольняє для раннього етапу (для MAIA-2^{ukr} рівняється 0,69), має високий рівень статистичної значущості (Sig. (*p*) рівняється 0,001) і є найвищою в порівнянні з іншими зразками (для оригінальної MAIA рівняється 0,67; для опитувальника серед пацієнтів першої медичної допомоги рівняється 0,58; для німецької перевірки рівняється 0,65), все ж, в подальшому ми використовуватимемо цю шкалу, якщо альфа Кронбаха буде відповідати рекомендованому значенню для прикладних досліджень (приблизно рівняється 0,80).

Таблиця 13

Тест сферичності Моклі для порівняння альфа Кронбаха MAIA-2^{ukr} із незалежними зразками (*W* Моклі і *p* значення)

Елемент	MAIA-2 ^{ukr}			У порівнянні з оригінальним MAIA			У порівнянні з пацієнтами первинної медичної допомоги			У порівнянні з німецькою перевіркою		
	α	<i>W</i>	<i>p</i>	α	<i>W</i>	<i>p</i>	α	<i>W</i>	<i>P</i>	α	<i>W</i>	<i>P</i>
	N =400			N =309			N =443			N =1076		
Not-Worrying (NW, навичка не турбуватися)	.69	.73	.001	.67	1.0	.493	.58	.79	.001	.65	.94	.167

Висновки

Виявлені зв'язки елементів кореляційної матриці мають високий рівень статистичної значущості (визначальний фактор = 1,107E-7).

Додаткові тести вказують на бажану міру адекватності вибірки (тест Кайзера-Майєра-Олкіна рівняється 0,889) і високий критерій сферичності (тест Барлетта: Хі-квадрат приблизно рівняється 6179,671, а Sig. (*p*)<0,001).

Нові 8 компонентів, виділені комп'ютером, повністю відповідають 8-факторній структурі анкети MAIA-2^{ukr} і співпадають з її 8 інтероцептивними вимірами.

Обертання кореляційної матриці сходилося за 8 ітерацій. Двовірна кореляція показала високий рівень статистичної значущості для всіх 8 факторів.

Коефіцієнт надійності (альфа Кронбаха), який оцінює внутрішню узгодженість елементів шкал,

відповідає рекомендованим значенням всіх інтероцептивних вимірів для раннього етапу дослідження, на якому ми тепер знаходимося.

Загалом результати валідації української версії опитувальника багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення, версія 2 (MAIA-2^{ukr}) порівнянні з його оригінальними версіями (анкета багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення, версія 2 (MAIA-2), анкета багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення (MAIA)) та іншими незалежними версіями.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому заплановано приділити більше уваги шкалам "Noticing" і "Not-Worrying," які мають недостатнє для прикладних досліджень значення альфи Кронбаха.



Література:

1. Mehling WE, Acree M, Stewart A, Silas J, Jones A. The multidimensional assessment of interoceptive awareness, version 2 (MAIA-2). *PloS one* [Internet]. 2018 Dec [cited 2023 Feb 19];13(12):0208034. Available from: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208034>
2. UCSF. Osher Center for Integrative Health [Internet]. San Francisco, CA 94143: The University of California; 1998 [updated 2023 Feb 15; cited 2023 Feb 19]. Available from: <https://osher.ucsf.edu/research/maia/>
3. Ferentzi E, Olaru G, Geiger M, Vig L, Köteles F, & Wilhelm O. Examining the Factor Structure and Validity of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness. *Journal of Personality Assessment*, [Internet]. 2020 Sep [cited 2023 Feb 19];103(5):675-84. Available from: <https://doi.org/10.1080/00223891.2020.1813147>
4. Bornemann B, Herbert BM, Mehling WE, Singer T. Differential changes in self-reported aspects of interoceptive awareness through 3 months of contemplative training. *Frontiers in psychology* [Internet]. 2015 Jan [cited 2023 Feb 19];5:1504. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01504>
5. Cali G, Ambrosini E, Picconi L, Mehling WE, Committeri G. Investigating the relationship between interoceptive accuracy, interoceptive awareness, and emotional susceptibility. *Frontiers in psychology* [Internet]. 2015 Aug [cited 2023 Feb 19];6:1202. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01202>
6. Brytek-Matera A, Kozieł A. The body self-awareness among women practicing fitness: a preliminary study. *Polish*

References:

- Psychological Bulletin* [Internet]. 2015 [cited 2023 Feb 19];46(1):104-11. Available from: <https://doi.org/10.1515/ppb-2015-0014>
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* [Internet]. 2020 Apr [cited 2023 Feb 19];15(4):0231048. Available from: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231048>
8. Shoji M, Mehling WE, Hautzinger M, Herbert BM. Investigating Multidimensional Interoceptive Awareness in a Japanese Population: Validation of the Japanese MAIA-J. *Frontiers in psychology* [Internet]. 2018 Okt [cited 2023 Feb 19];9:1855. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01855>
9. Lin FL, Hsu CC, Mehling W, Yeh ML. Translation and psychometric testing of the Chinese version of the multidimensional assessment of interoceptive awareness. *Journal of Nursing Research* [Internet]. 2017 Feb [cited 2023 Feb 19];25(1):76-84. Available from: <https://doi.org/10.1097/jnr.000000000000182>
10. Teng B, Wang D, Su C, Zhou H, Wang T, Mehling WE, Hu Y. The multidimensional assessment of interoceptive awareness, version 2: Translation and psychometric properties of the Chinese version. *Frontiers in psychology* [Internet]. 2022 Nov [cited 2023 Feb 19];13:970982. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.970982>



Автор засвідчує про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про автора:

Волощенко Юрій

старший викладач кафедри спорту та фітнесу,
Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

ORCID: 0000-0002-7180-0342

E-mail: y.voloshchenko@kubg.edu.ua

Отримано: 27.01.2023

Прийнято: 22.02.2023

Опубліковано: 30.03.2023

Волощенко Юрій. Інтероцептивне усвідомлення: Перевірка адаптації української версії анкети багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення серед студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023;1(9):68-90. DOI:10.28925/2664-2069.2023.15