



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE  
КІЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
BORYS GRINCHENKO KYIV UNIVERSITY

ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ:  
ПЕРСПЕКТИВИ ТА КРАЩІ ПРАКТИКИ  
МАТЕРІАЛИ  
**IV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції**  
16–17 травня 2023 року  
м. Київ, Україна

HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND SPORT:  
PERSPECTIVES AND BEST PRACTICES  
BOOK OF ABSTRACTS  
**4th International Online Conference**  
16–17 May, 2023  
Kyiv, Ukraine



УДК: 796+61]:378(082)  
DOI: 10.28925/2023.16705168conf

**Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики:**  
матеріали IV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 16-17 травня, 2023 р., Київ / Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. – 171 с.

Містить матеріали щодо застосування сучасних здоров'язбережувальних технологій, інноваційних практик у спорті та фізичному вихованні. Розглянуті філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, питання фізичного виховання різних груп населення, сучасних фітнес технологій, фізичної терапії та ерготерапії.

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 автора(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

**Голова організаційного комітету:** Г. Лопатенко.

**Організаційний комітет:** В. Білецька, І. Ляхова, О. Мусіяченко, Н. Пилипченко, М. Прядко, Т. Руденко, В. Савченко, О. Ярмолюк.

**Редакційна комісія:** М.В. Латишев, Р.О. Сушко, О.В. Ярмолюк.

Надані матеріали пройшли рецензування, перевірку на подібність в системі Strike Plagiarism і представлені в авторській редакції. За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

**Затверджено** Вченого радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол № 4 від 23 травня 2023 року).

Електронна версія видання розміщена на сайті: <https://fzfv.s.kubg.edu.ua/>



Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2023

UDK: 796+61]:378(082)  
DOI: 10.28925/2023.16705168conf

## **Health, Physical Education and Sport: Perspectives and Best Practices.**

Book of Abstracts of the 4th International online conference. 16-17 May, 2023, Kyiv / Borys Grinchenko Kyiv University; edited by O. Yarmoliuk. – Kyiv: Borys Grinchenko Kyiv University, 2023. – 171 p.

Modern health care technologies, innovative practices in sports and physical education are covered in the Book of Abstracts. Philosophical, organizational and socio-economic aspects of the development of physical culture and sports, medical-biological, physiological and psychological principles of the athletes' training, issues of physical education of different groups, present-day fitness technologies, physical therapy and ergotherapy are considered here.

The abstracts are open for free access under the Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) license, which allows to freely distribute the published materials with mandatory reference to the author(s) of the original work and publication of the work in this edition.

**Head of Organizing Committee:** G. Lopatenko.

**Organizing Committee:** V. Biletska, I. Liakhova, O. Musiyachenko, N. Pylypchenko, M. Priadko, T. Rudenko, V. Savchenko, O. Yarmoliuk.

**Editorial Commission:** M. Latyshev, R. Sushko, O. Yarmoliuk.

The materials have been peer-reviewed, checked for similarity in the Strike Plagiarism system and are presented in the author's version. The author is responsible for the accuracy of the facts and the correctness of the citation.

The Abstracts are recommended for publication by the Academic Council of Faculty of Health, Physical Education and Sport at Borys Grinchenko Kyiv University (protocol No 4 of May 23, 2023).

Web-site: <https://fzfs.kubg.edu.ua/>



Borys Grinchenko Kyiv University, 2023



Сиваш І. КОНЦЕПЦІЇ ХАРЧУВАННЯ ГІМНАСТОК .....	92
Станкевич Л. РОЛЬ МЕТАБОЛІЧНИХ ЗМІН ЗА ПОКАЗНИКОМ ВМІСТУ СЕЧОВИНИ В КРОВІ У СПОРТСМЕНІВ, ТРЕНОВАНИХ НА ВИТРИВАЛЬСТЬ В ПІДГОТОВЧОМУ ТА ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДАХ.....	97
Федорчук С., Куценко Т., Лисенко О. МАКСИМАЛЬНИЙ ТЕМП РУХУ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ТЕПІНГ-ТЕСТУ ЯК ІНДИКАТОР СТАНУ ДИНАМІЧНОЇ М'язової ВИТРИВАЛОСТІ .....	99
Шеховцова К. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ .....	101
<b>Секція 3. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ /</b>	
<b>Section 3. PHYSICAL EDUCATION, RECREATION, PHYSICAL THERAPY AND ERGOTHERAPY</b>	
Kadhim H. USE CORRECTIVE EXSERSISE ON BACK PAIN IN MALE STUDENTS SUFFERING FROM LUMBAR LORDOSIS .....	104
Бірючинська С. ПІЛАТЕС ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ОФІСНИХ СПІВРОБІТНИКІВ .....	105
Бучинський О. МЕТОДИЧІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПЛЕЧЕЛОПАТКОВОМУ ПЕРІАРТРИТІ .....	108
Волощенко Ю. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОКРЕМІХ ДОМЕНІВ ІНТЕРОЦЕПТИВНОГО УСВІДОМЛЕННЯ З ВИБОРОМ СТРАТЕГІЙ ПРОАКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ, ЯКІСТЮ ЖИТТЯ, АКАДЕМІЧНОЮ СТІЙКІСТЮ ТА ПОКАЗНИКАМИ СЕРЦЕВОГО РИТМУ СТУДЕНТІВ 1 КУРСУ КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА .....	113
Волощенко Ю. РІВЕНЬ ВПЛИВУ ІНТЕРОЦЕПТИВНОГО УСВІДОМЛЕННЯ НА ВИБІР СТРАТЕГІЙ ПРОАКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ, ЯКІСТЬ ЖИТТЯ І АКАДЕМІЧНУ СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ 1 КУРСУ КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА .....	117
Гамоля В., Данилевич А., Тимчик О. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ СПОРТИВНИХ ТРАВМАХ (ФУТБОЛ) .....	122
Єжова О., Бабенко Я. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ПРОФІЛАКТИЦІ СПОРТИВНИХ ТРАВМ ПЛЕЧА .....	126
Єретик А., Коротя В., Совгіря Т. ВПЛИВ ЙОГИ НА САМОПОЧУТТЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ .....	130
Зимарков Є., Короп Н., Неведомська Є. НЕЙРОННА МЕРЕЖА ТА ВИКОРИСТАННЯ ЧАТ-БОТІВ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ .....	132
Киричок Ю., Гудим Г. ВІЗНАЧЕННЯ ВІДСОТКОВОГО ЗНАЧЕННЯ ПІДШКІРНОГО ЖИРУ В СТУДЕНТІВ, ЯК ОДНОГО З ФАКТОРІВ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я.	136



високі рівні статистичної значущості, а між З іншими доменами: «навичкою не відволікатися» ( $r=0,19$ ;  $p<0,05$ ), «навичкою не турбуватися» ( $r=-0,18$ ;  $p<0,05$ ), «навичкою прислухатися до тіла» ( $r=0,20$ ;  $p<0,05$ ) виявлено статистично достовірні (значущі) відмінності.

Отже, виявлені взаємозв'язки між усіма чотирма анкетами мають високі рівні статистичної значущості і тепер ми можемо підтвердити нашу вихідну змістовну гіпотезу про високий рівень впливу інтероцептивного усвідомлення на вибір стратегій проактивного подолання, якість життя і академічну стійкість студентів.

#### Література:

1. Cassidy S. The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in psychology*, 2016;7:1787.
2. Greenglass E., Schwarzer R., Jakubiec D., Fiksenbaum L., Taubert S. The proactive coping inventory (PCI): A multidimensional research instrument. In 20th international conference of the stress and anxiety research society (STAR), Cracow, Poland. 1999;12:14.
3. Mehling W. E., Acree M., Stewart A., Silas J., Jones A. The multidimensional assessment of interoceptive awareness, version 2 (MAIA-2). *PloS one*, 2018;13(12):e0208034.
4. World Health Organization. Programme on mental health: WHOQOL user manual (No. WHO/HIS/HSI Rev. 2012.03). World Health Organization. 1998. URL: <https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-bref>.

## РІВЕНЬ ВПЛИВУ ІНТЕРОЦЕПТИВНОГО УСВІДОМЛЕННЯ НА ВИБІР СТРАТЕГІЙ ПРОАКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ, ЯКІСТЬ ЖИТЯ І АКАДЕМІЧНУ СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ 1 КУРСУ КІЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Волощенко Юрій

Київський університет імені Бориса Грінченка  
(м. Київ, Україна)

**Вступ.** В Україні продовжено вивчення інтероцептивного усвідомлення студентів, а саме, його рівня впливу на вибір стратегій проактивного подолання, якість життя і академічну стійкість. З цією метою у 2022/23 н.р. розпочато основну програму педагогічного спостереження популяції студентів 1 курсу Київського університету імені Бориса Грінченка, що є логічним продовженням розвідувальної програми спостереження (проведеної у 2021/22 н.р.). Крім вже використовуваних шкал "Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness Questionnaire" ("MAIA-2," уточнено і подано як «Багатовимірна оцінка інтероцептивного усвідомлення, версія 2») [3], "World Health Organisation Quality of Life Scale" ("WHOQOL-BREF," уточнено і подано як «Короткий опитувальник якості життя») [4, 5], "Academic Resilience Scale" ("ARS-30," уточнено і подано як «Шкала академічної стійкості») [1], додано "Proactive Coping Inventory" ("PCI," подано як «Анкета реакцій на щоденні події») [2]. Всі ці анкети адаптовані нами і потребують подальшої валідації. В тезах доповіді представлено результати кореляційного аналізу вихідної змістової гіпотези.

**Мета дослідження** — вивчити рівень впливу інтероцептивного усвідомлення на вибір стратегій проактивного подолання, якість життя і академічну стійкість студентів 1 курсу Київського університету імені Бориса Грінченка.



**Матеріал і методи:** педагогічне спостереження, анкетування, статистичні методи.

**Результати дослідження.** Частиною безпосереднього педагогічного спостереження є вивчення рівня вlivу інтероцептивного усвідомлення на вибір стратегій проактивного подолання, якість життя і академічну стійкість студентів 1 курсу Київського університету імені Бориса Грінченка. Для вирішення поставленої задачі нами перекладено українською 4 опитувальники: "Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness Questionnaire" ("MAIA-2," <https://oshier.ucsf.edu/research/maia>), "Proactive Coping Inventory" ("PCI"), "World Health Organisation Quality of Life Scale" ("WHOQOL-BREF"), "Academic Resilience Scale" ("ARS-30"). Незалежну експертну оцінку проведено на момент заповнення всіх 4 анкет.

«Інтероцепція, процес, за допомогою якого нервова система сприймає, інтерпретує та інтегрує сигнали, що надходять зсередини тіла, стала основною темою для дослідження психічного здоров'я і, зокрема, "mind-body interventions" (втручання на рівні «розум-тіло»). Інтероцептивне усвідомлення тут визначається як "conscious level of interoception" (свідомий рівень інтероцепції) з його кількома вимірами, потенційно доступними для самооцінки» [3].

"Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness Questionnaire" ("MAIA-2," 2018) відрізняється від вже описаної нами версії "Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness Questionnaire" ("MAIA", 2012). Нагадаємо, що Mehling, W. E. et al. визначили домени як "Noticing" (навичка помічати), "Non-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) і "Trusting" (навичка довіряти). Для покращення внутрішньої узгодженості двох із восьми доменів автори використали оригінальну версію "MAIA" і додали до неї п'ять нових пунктів (6-1). По-перше, для шкали "Non-Distracting" (навичка не відволікатися) новими елементами були: (1) "I try to ignore pain (R)" (я намагаюся ігнорувати біль); (2) "I push feelings of discomfort away by focusing on something else (R)" (я відганяю геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь іншому); (3) "When I feel unpleasant body sensations, I occupy myself with something else so I don't have to feel them (R)" (коли я відчуваю незручність у моєму тілі, я займаю себе чимось іншим, щоб мені не довелося цього відчувати). "R" вказує на зворотну оцінку, щоб вищі значення супроводжувалися сильнішими "interoceptive skills" (інтероцептивними навичками). По-друге, для шкали "Not-Worrying" (навичка не турбуватися) новими елементами були: (1) "When I feel an unpleasant body sensations I just let it go by" (коли я відчуваю незручність у моєму тілі, я просто дозволяю цьому бути); (2) "I can stay calm and not worry when I have feelings of discomfort or pain" (я можу залишатися спокійним і не хвилюватися, коли відчуваю незручність або біль); і (3) "When I am in discomfort or pain I can't get it out of my mind (R)" (коли я відчуваю незручність або біль, я не можу викинути це з голови). Перший пункт для шкали "Not-Worrying" (навичка не турбуватися) був видалений. Отже, нова версія опитувальника "MAIA-2" отримала 37 пунктів [3].

«Анкета реакцій на щоденні події» — це психометричний інструмент, який використовує багатовимірний підхід до подолання. Для врахування позитивного аспекту подолання, а саме постановки цілей і прагнення до них, автори розрізняють



"self-regulatory threat appraisal" (саморегулятивну оцінку загроз) та "self-regulatory goal attainment" (саморегулятивне досягнення мети). «Анкета реакцій на щоденні події» відрізняється трьома основними ознаками: (а) вона об'єднує планування та превентивні стратегії з "proactive self-regulatory goal attainment" (проактивним саморегулюванням у досягненні мети); (б) вона об'єднує "proactive goal attainment" (проактивне досягнення мети) з ідентифікацією та використанням соціальних ресурсів і (с) вона використовує "proactive emotional coping" (проактивне емоційне подолання) для "self-regulatory goal attainment" (саморегулювання у досягненні мети). Опитувальник містить 7 доменів: "Proactive Coping" (проактивне подолання), "Reflective Coping" (рефлективне подолання), "Strategic Planning" (стратегічне планування), "Preventive Coping" (превентивне подолання), "Instrumental Support Seeking" (пошук визначальної підтримки), "Emotional Support Seeking" (пошук емоційної підтримки), "Avoidance Coping" (уникання подолання), які мають високу надійність і валідність [2].

ВООЗ визначає якість життя як сприйняття людиною свого життєвого становища в контексті культури та систем цінностей, у яких вона живе, а також у зв'язку зі своїми цілями, очікуваннями, стандартами та проблемами [5]. «Короткий опитувальник якості життя» містить 26 пунктів і оцінює чотири домени: "Physical domain" (фізичний), "Psychological domain" (психологічний), "Social Relationships domain" (соціальні відносини), "Environment domain" (навколоишнє оточення). Також є два пункти, які розглядаються окремо: "Q<sub>1</sub>" (перше питання) стосується загального сприйняття людиною якості свого життя, а "Q<sub>2</sub>" (друге питання) — загального сприйняття людиною свого здоров'я. Крім того, пункти "Q<sub>3</sub>" (третє питання), "Q<sub>4</sub>" (четверте питання) і "Q<sub>26</sub>" (двадцять шосте питання) мають зворотну оцінку і обраховуються як (6-Q). Оцінки домену масштабуються в позитивному напрямку (тобто більш високі бали означають більш високу якість життя). Середній бал елементів у кожному домені використовується для розрахунку оцінки домену [4].

Академічна стійкість контекстуалізує структуру стійкості та відображає підвищенну ймовірність успіху в навчанні, незважаючи на труднощі. Cassidy, S. et al. представили розробку нового багатовимірного показника академічної стійкості. «Шкала академічної стійкості» має 30 пунктів і досліджує аспекти стійкості процесу, а не результату, забезпечуючи міру академічної стійкості на основі специфічних адаптивних когнітивно-афективних і поведінкових реакцій студентів на академічні труднощі. Авторами припускається, що такий показник, як «Шкала академічної стійкості», який ґрунтуються на адаптивних реакціях, більше узгоджується з концепцією стійкості та забезпечує дійсний конструктивний показник академічної стійкості, важливий для досліджень і практики в популяціях студентів університетів. Результати дослідження, в якому брали участь студенти (N=532), демонструють, що «Шкала академічної стійкості» має хорошу внутрішню надійність і конструктивну валідність.

В табл. 1 представлено результати кореляційного аналізу шкал «Багатовимірна оцінка інтероцептивного усвідомлення», «Анкета реакцій на щоденні події», «Короткий опитувальник якості життя», «Шкала академічної стійкості». Згідно традиційної інтерпретації різних рівнів значущості (відносно нуля), коли  $\alpha = 0,05$ , прийнятним для відхилення  $H_0$  визнається рівень  $p < 0,05$ . Для вибірки (N=377), якщо коефіцієнт кореляції  $r > 0,11$  ( $p < 0,05$ ), можливий статистичний висновок — «виявлені статистично достовірні



(значущі) відмінності»; якщо  $r>0,14$  ( $p<0,01$ ), можливий статистичний висновок — «відмінності виявлені на високому рівні статистичної значущості». Між всіма шкалами виявлено статистично достовірні (значущі) відмінності.

Таблиця 1

	«Багатовимірна оцінка інтероцептивного усвідомлення»	«Анкета реакцій на щоденні події»	«Короткий опитувальник якості життя»	«Шкала академічної стійкості»
«Багатовимірна оцінка інтероцептивного усвідомлення»	1	0,45	0,34	0,08
«Анкета реакцій на щоденні події»	0,45	1	0,40	0,08
«Короткий опитувальник якості життя»	0,34	0,40	1	0,11
«Шкала академічної стійкості»	0,08	0,08	0,11	1

В табл. 2 представлено результати кореляційного аналізу окремих доменів «Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення» та «Анкети реакцій на щоденні події», «Короткого опитувальника якості життя», «Шкали академічної стійкості». Так, між «Коротким опитувальником якості життя» і 7 доменами «Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення» виявлено високі рівні статистичної значущості. Також, між «Анкетою реакцій на щоденні події» і 6 доменами «Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення» виявлено високі рівні статистичної значущості.

Таблиця 2

Домени шкали «Багатовимірна оцінка інтероцептивного усвідомлення»	«Анкета реакцій на щоденні події»	«Короткий опитувальник якості життя»	«Шкала академічної стійкості»
<i>Noticing</i> (навичка помічати)	0,15	-0,16	0,00
<i>Not-Distracting</i> (навичка не відеолікатися)	-0,02	0,29	0,08
<i>Not-Worrying</i> (навичка не турбуватися)	-0,04	0,18	-0,01
<i>Attention Regulation</i> (навичка регулювати увагу)	0,31	0,18	-0,00
<i>Emotional Awareness</i> (навичка усвідомлювати емоції)	0,30	-0,00	0,07



Продовження таблиці 2

<i>Self-Regulation</i> (навичка саморегулювання)	0,42	0,29	0,10
<i>Body Listening</i> (навичка прислухатися до тіла)	0,40	0,17	0,03
<i>Trusting</i> (навичка довіряти)	0,42	0,47	0,07

**Висновки.** В статті порівняно кореляційні коефіцієнти шкал «Багатовимірна оцінка інтероцептивного усвідомлення», «Анкета реакцій на щоденні події», «Короткий опитувальник якості життя», «Шкала академічної стійкості». Так, коефіцієнт кореляції між «Багатовимірною оцінкою інтероцептивного усвідомлення» і «Анкетою реакцій на щоденні події» склав  $r=0,45$  ( $p<0,01$ ), між «Багатовимірною оцінкою інтероцептивного усвідомлення» і «Коротким опитувальником якості життя»  $r=0,34$  ( $p<0,01$ ). Виявлені взаємозв'язки мають високі рівні статистичної значущості ( $p<0,01$ ). Також, високий рівень статистичної значущості виявлено між «Анкетою реакцій на щоденні події» і «Коротким опитувальником якості життя» ( $r=0,40$ ;  $p<0,01$ ). Крім того, між «Шкалою академічної стійкості» і «Коротким опитувальником якості життя» ( $r=0,11$ ,  $p<0,05$ ) виявлено статистично достовірні (значущі) відмінності.

Також, встановлено коефіцієнти кореляції між окремими доменами «Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення» і іншими шкалами. Так, між «Коротким опитувальником якості життя» і 7 доменами: «навичкою помічати» ( $r=-0,16$ ;  $p<0,01$ ), «навичкою не відволікатися» ( $r=0,29$ ;  $p<0,01$ ), «навичкою не турбуватися» ( $r=0,18$ ;  $p<0,01$ ), «навичкою регулювати увагу» ( $r=0,18$ ;  $p<0,01$ ), «навичкою саморегулювання» ( $r=0,29$ ;  $p<0,01$ ), «навичкою прислухатися до тіла» ( $r=0,17$ ;  $p<0,01$ ), «навичкою довіряти» ( $r=0,47$ ;  $p<0,01$ ) виявлено високі рівні статистичної значущості. Також, між «Анкетою реакцій на щоденні події» і 6 доменами: «навичкою помічати» ( $r=0,15$ ;  $p<0,01$ ), «навичкою регулювати увагу» ( $r=0,31$ ;  $p<0,01$ ), «навичкою усвідомлювати емоції» ( $r=0,30$ ;  $p<0,01$ ), «навичкою саморегулювання» ( $r=0,42$ ;  $p<0,01$ ), «навичкою прислухатися до тіла» ( $r=0,42$ ;  $p<0,01$ ), «навичкою довіряти» ( $r=0,42$ ;  $p<0,01$ ).

#### Література:

1. Cassidy S. The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in psychology*, 2016;7:1787.
2. Greenglass E., Schwarzer R., Jakubiec D., Fiksenbaum L., Taubert S. The proactive coping inventory (PCI): A multidimensional research instrument. In *20th international conference of the stress and anxiety research society (STAR), Cracow, Poland*. 1999;12:14.
3. Mehling W. E., Acree M., Stewart A., Silas J., Jones A. The multidimensional assessment of interoceptive awareness, version 2 (MAIA-2). *PloS one*, 2018;13(12):e0208034.
4. World Health Organization. (1998). *Programme on mental health: WHOQOL user manual* (No. WHO/HIS/HSI Rev. 2012.03). World Health Organization. URL: <https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-bref>.