

ГОЛОВАЧ Інна

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

<https://orcid.org/0000-0001-7669-5070>[i.holovach@kubg.edu.ua](mailto:i.holovach@kubg.edu.ua)**СОМАТИЧНІ ЗАНЯТТЯ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ  
СТУДЕНТІВ: МОНІТОРИНГ ШОСТОГО ДОМЕНУ МАІА-2ukr**

Матеріали, висвітлені у цій статті є продовженням дослідження психофізичного стану здобувачів вищої освіти I курсу. *The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness* — це опитувальник з 8 шкал, який використовують провідні фахівці у країнах світу для вивчення інтероцептивного усвідомлення різних груп населення. Американський вчений, доктор філософії Томас Ханна провів перші дослідження соматичного інтероцептивного усвідомлення в США у другій половині 20 століття.

Було визначено, що після проведення серії соматичних уроків, учасники відмічали покращення фізичного та психічного стану, зменшення больових відчуттів у м'язах та суглобах, при чому амплітуда рухів була мінімальна. Завдяки постійному усвідомленню змін у тілі працюювалася навичка концентрації уваги та утримання свого емоційного балансу і самоконтролю [1,2,3].

У нашій країні більшість людей знаходяться у постійному стресі останні чотири роки. У нашому випадку, розуміння ситуації та утримання емоційного балансу сприяє зменшенню стресу, формує позитивний фон та сприяє відновленню тому, що основним методом оцінювання є самозвіт. Всі ці навички необхідні всім людям, зокрема і нашим студентам - майбутнім вчителям фізичної культури, тренерам, інструкторам [4,5].

У нашому дослідженні брали участь 50 людей, це юнаки та дівчата віком 17 - 19 років, здобувачі вищої освіти першого курсу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту КУБГ. У попередніх наших публікаціях були оприлюднені дані таких шкал: «Noticing» (навичка помічати), «Not-Distracting» (навичка не відволікатися), «Not-Worrying» (навичка не турбуватися), «Attention Regulation» (навичка регулювати увагу), «Emotional Awareness» (навичка усвідомлювати емоції). Отже, наступна шкала називається «Self-Regulation» (навичка саморегулювання), за версією МАІА-2 (2022 р).

**Мета дослідження** — оцінити «навичку саморегулювання» (шостий домен інтероцептивного усвідомлення *Self-Regulation*) здобувачів вищої освіти першого курсу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту.

У статті було використані наступні загальноприйняті методи: аналіз науково-методичної літератури та інтернет-джерел, соціологічний метод (опитування МАІА-2ukr, шостий домен «6 *Self-Regulation* (навичка саморегулювання): здатність регулювати дистрес шляхом уваги до відчуттів тіла», методи математичної статистики. Рівень інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти було проаналізовано за допомогою адаптованої української версії опитувальника *Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA-2ukr)*, [https://www.researchgate.net/publication/371450735\\_MAIA-2\\_UKR\\_Original\\_20220824pdf](https://www.researchgate.net/publication/371450735_MAIA-2_UKR_Original_20220824pdf)).

**Ключові слова:** інтероцептивне усвідомлення; соматична рухова освіта; соматичні уроки; соматичний рух, самозвіт.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.11>

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

армонійний психофізичний розвиток є важливим та актуальним у фізичному вихованні людей різних вікових категорій та, зокрема, студентської молоді. є Новим напрямком розвитку в сучасній науці є усвідомлення «відчуттів тіла» чи «інтероцептивне усвідомлення». Аналіз результатів опитування студентів за вищезазначеною анкетною дозволяє зрозуміти на направити психофізичний розвиток студентів, аналізуючи їхній рівень інтероцептивного усвідомлення під час соматичних занять..

**2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ**

**Мета дослідження** — оцінити «навичку саморегулювання» (шостий домен інтероцептивного усвідомлення *Self-Regulation*) здобувачів вищої освіти першого курсу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту.

**Матеріали та методи.** У статті було використані наступні загальноприйняті методи: аналіз науково-методичної літератури та інтернет-джерел, соціологічний метод (опитування МАІА-2ukr, шостий домен «6 *Self-Regulation* (навичка саморегулювання): здатність регулювати дистрес шляхом уваги до відчуттів тіла», методи математичної статистики. Рівень інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти було проаналізовано за

допомогою адаптованої української версії опитувальника Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA-2ukr, [https://www.researchgate.net/publication/371450735\\_MAIA-2\\_UKR\\_Original\\_20220824pdf](https://www.researchgate.net/publication/371450735_MAIA-2_UKR_Original_20220824pdf)).

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

Отже, в результаті нашого дослідження (n=50), за допомогою опитувальника MAIA, шостий домен «6. Self-Regulation (навичка саморегулювання): здатність регулювати дистрес шляхом уваги до відчуттів тіла» ми запросили студентів оцінити свій стан по шкалі від нуля до п'яти. Найнижчий показник

«0» означає - «зовсім не здатний регулювати дистрес шляхом уваги до відчуттів тіла», наступний показник «1» - «майже ніколи не здатний регулювати дистрес шляхом уваги до відчуттів тіла», показник «2» - «здатний доволі рідко регулювати дистрес шляхом уваги до відчуттів тіла», показник «3» - «здатний доволі часто регулювати дистрес шляхом уваги до відчуттів тіла», показник «4» - «здатний дуже часто регулювати дистрес шляхом уваги до відчуттів тіла» і найвищий показник «5» - «здатний завжди регулювати дистрес шляхом уваги до відчуттів тіла». Питання перше Q 28 «Коли я відчуваю себе приголомшеним, я можу знайти спокійне місце всередині мого тіла» відповіді показані на рис.1.

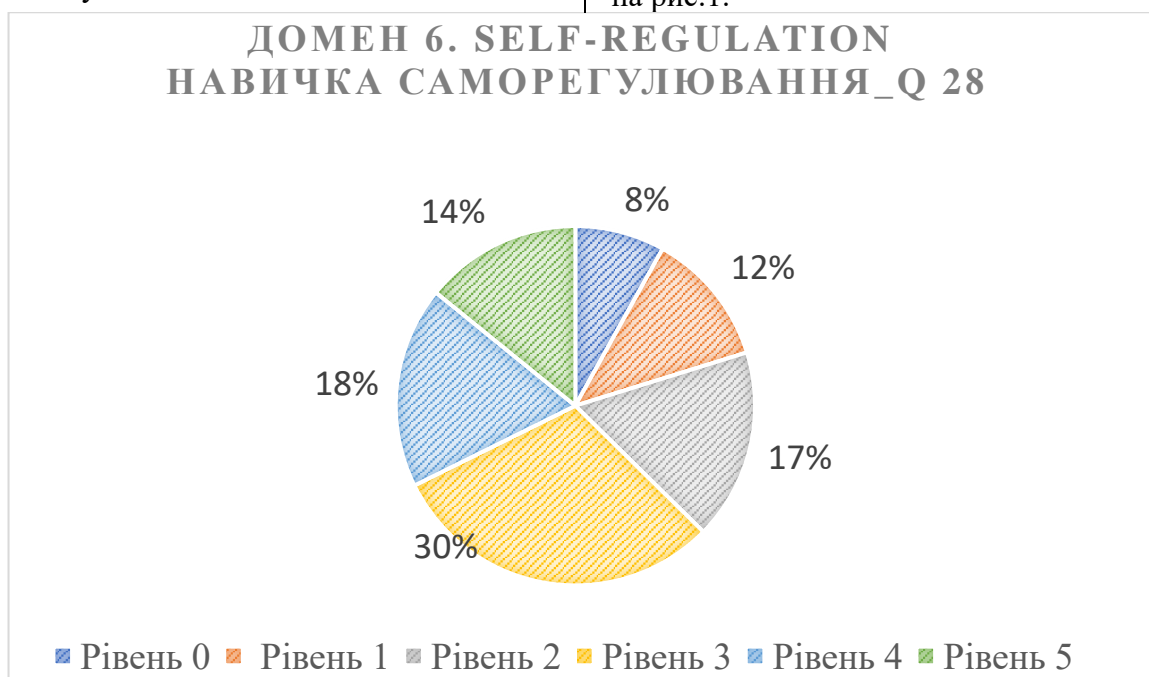


Рис.1. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на перше питання\_Q 28 з домену «6. Self-Regulation - навичка саморегулювання», (здатність регулювати дистрес шляхом уваги до відчуттів тіла), (n=50)

По результатам опитування респондентів, ми констатуємо, що найнижчий показник рівня «0» обрало 4 студента, які зовсім не можуть знайти спокійне місце всередині свого тіла, коли відчувають себе приголомшеними,

а найбільший показник рівня «3» обрало 15 студентів, які доволі часто можуть знайти спокійне місце всередині свого тіла у подібній ситуації. Показник рівня «1» обрало 6 студентів, які майже ніколи не можуть знайти спокійне місце всередині свого тіла, коли відчувають себе приголомшеними. Показник

рівня «2» обрало 8 студентів, які доволі рідко можуть знайти спокійне місце всередині свого тіла, коли відчувають себе приголомшеними. Показник рівня «4» обрало 9 студентів, які дуже часто це усвідомлюють та показник рівня «5» обрало 7 студентів, які завжди можуть знайти спокійне місце всередині свого тіла у ситуації стресу.

На друге питання Q 29 «Коли я усвідомлюю моє тіло, я відчуваю спокій», з домену шостого «6. Self-Regulation (навичка саморегулювання)», маємо наступні результати на рис.2.

### ДОМЕН 6. SELF-REGULATION НАВИЧКА САМОРЕГУЛЮВАННЯ \_Q 29

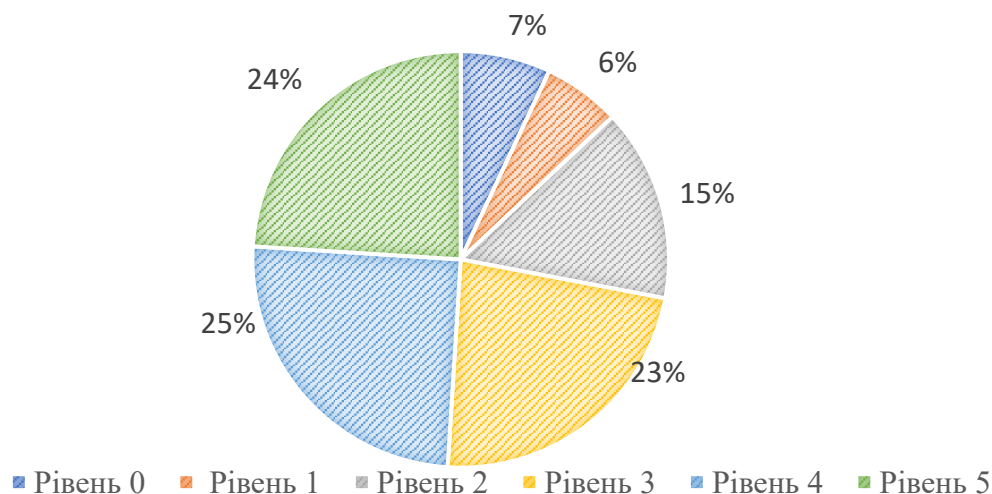


Рис.2. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на друге питання \_Q 29 з домену «6. Self-Regulation - навичка саморегулювання», (n=50)

Найнижчий показник рівня «1» обрало 3 студента, які майже ніколи не відчувають спокій, коли усвідомлюють своє тіло, а найбільший показник рівня «4» і «5» обрало по 12 студентів, які дуже часто, та відповідно, завжди відчувають спокій, коли усвідомлюють своє тіло. Показник рівня «0» обрало 4 студентів, які зовсім не відчувають спокій, коли усвідомлюють своє тіло;

показник рівня «2» обрало 7 студентів, які відчувають це доволі рідко та показник рівня «3» обрало 11 студентів, які доволі часто відчувають спокій, усвідомлюючи своє тіло.

На третє питання Q 30 «Я можу використовувати моє дихання, щоб зменшити напругу», з домену шостого «6. Self-Regulation», маємо результати представлені на рис.3.

### ДОМЕН 6. SELF-REGULATION НАВИЧКА САМОРЕГУЛЮВАННЯ \_Q 30

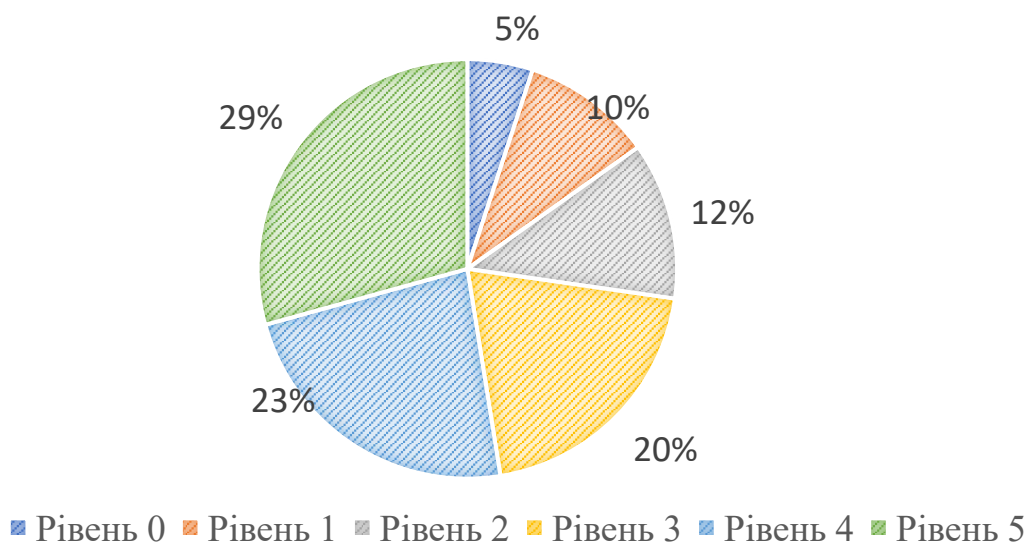


Рис.3. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на третє питання \_Q 30 з домену «6. Self-Regulation - навичка саморегулювання», (n=50)

Найнижчий показник рівня «0» обрало 3 студента, які зовсім не можуть використовувати своє дихання, щоб

зменшити напругу, а найбільший показник рівня «5» обрало 14 студентів, які завжди можуть використовувати своє дихання, щоб

зменшити напругу. Показник рівня «1» обрало 5 студентів, які майже ніколи не можуть використовувати своє дихання, щоб зменшити напругу. Наступне, 6 студентів обрали показник рівня «2», які доволі рідко використовують своє дихання для зменшення напруги.

Показник рівня «3» обрало 10 студентів, які доволі часто використовують своє

дихання для зменшення напруги та показник рівня «4» обрало 12 студентів, які дуже часто використовують своє дихання щоб зменшити напругу в тілі.

На четверте питання Q 31 «Коли я захоплений думками, я можу заспокоїти мій розум, зосередившись на моєму тілі/диханні», з домену «6. Self-Regulation», маємо результати представлені на рис.4.

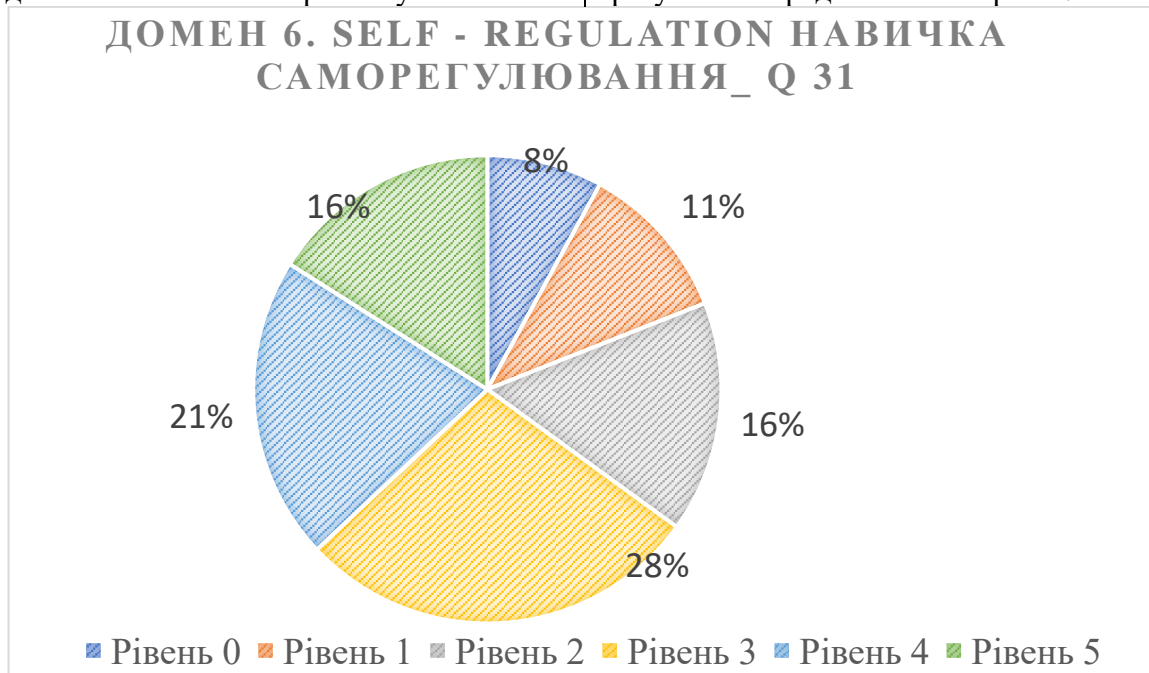


Рис.4. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на четверте питання Q 31 з домену «6. Self-Regulation - навичка саморегулювання», (n=50)

Найнижчий показник рівня «0» обрало 4 студенти, які зовсім не можуть заспокоїтися, коли захоплені думками, найбільший показник рівня «3» обрало 14 студентів, які завжди можуть заспокоїти себе, коли захоплені думками

Наступний показник рівня «1» обрало 6 студентів, які майже ніколи не можуть заспокоїти свій розум, зосередившись на своєму тілі чи диханні, коли захоплені думками; показник рівня «2» обрало 8 студентів, які доволі рідко можуть заспокоїтися, зосередившись на своєму тілі.

Показник рівня «4» обрало 10 студентів, які дуже часто можуть заспокоїти свій розум, зосередившись на своєму тілі чи диханні, коли захоплені думками, і нарешті показник рівня «5» - 8 студентів, які завжди можуть заспокоїти себе, зосередившись на своєму тілі чи диханні».

#### 4. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

#### ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

«Навичка саморегулювання» є важливим елементом із ключових доменів інтероцептивного усвідомлення.

Отримані нами результати показали, що на перше питання Q 28 «Коли я відчуваю себе приголомшеним, я можу знайти спокійне місце всередині мого тіла» 8 % респондентів, які ніколи не можуть знайти спокійне місце всередині свого тіла; 12 % респондентів – майже ніколи не можуть знайти спокійне місце всередині себе, щоб заспокоїтися; 17 % респондентів доволі рідко можуть знайти спокійне місце всередині свого тіла коли приголомшені. Найбільший показник у цьому питанні - 30 % респондентів, які доволі часто можуть знайти спокійне місце всередині себе, щоб заспокоїти себе. Наступне, 18 % респондентів відповіли, що дуже часто можуть знайти спокійне місце всередині себе, щоб заспокоїтися та 14 % респондентів визначилися, що завжди можуть знайти



спокійне місце всередині себе, щоб заспокоїтися.

На друге питання Q 29 «Коли я усвідомлюю моє тіло, я відчуваю спокій», були наступні відповіді - 7 % респондентів, які ніколи не відчувають спокій, коли усвідомлюють своє тіло; 6 % респондентів – майже ніколи не відчувають спокій, коли усвідомлюють своє тіло; 15 % респондентів, які доволі рідко відчувають спокій, коли усвідомлюють себе; 23 % - доволі часто відчувають спокій, коли усвідомлюють своє тіло; 25 % респондентів дуже часто спокійні, коли усвідомлюють своє тіло та 24 % респондентів завжди спокійні, коли можуть усвідомити відчуття свого тіла.

На третє питання Q 30 «Я можу використовувати моє дихання, щоб зменшити напругу», 5 % респондентів відповіли, що ніколи не можуть зменшити напругу за допомогою дихання; 10 % респондентів – майже ніколи не можуть зменшити напругу за допомогою дихання; доволі рідко вдається зменшити напругу за допомогою дихання - 12 % респондентів; 20 % респондентів - доволі часто можуть впоратися з напругою використовуючи дихання; 23 % респондентів дуже часто можуть зменшити напругу за допомогою дихання та 29 % респондентів відповіли, що завжди зменшують свою напругу у тілі за допомогою дихання.

На четверте питання Q 31 «Коли я захоплений думками, я можу заспокоїти мій

розум, зосередившись на моєму тілі/диханні», 8 % респондентів не може заспокоїтися зосередившись на своєму тілі чи диханні, коли захоплений думками. Ми вважаємо, що для саме для таких студентів потрібна стороння допомога для опанування стресової ситуації. Майже ніколи не може заспокоїтися зосередившись на своєму тілі чи диханні, коли стурбовані 11 % респондентів; доволі рідко може заспокоїтися 16 % респондентів, зосередившись на своєму тілі чи диханні, коли захоплений думками. Найбільший показник - 28% респондентів доволі часто може себе опанувати та заспокоїтися за допомогою контролю дихання чи усвідомлення власних відчуттів в тілі. На наш погляд, це ті студенти, які намагаються подолати стрес власними зусиллями, мають високу самооцінку та позитивний настрій на поточну ситуацію. До цієї ж групи ми відносимо і дві наступні підгрупи. Це 21% респондентів, які дуже часто може себе опанувати та заспокоїтися за допомогою контролю дихання/усвідомлення та 16 % респондентів, які завжди, коли я захоплені думками, можуть заспокоїтися, зосередившись на своєму тілі чи диханні.

В подальших публікаціях ми плануємо висвітлення результатів дослідження 2 наступних доменів інтероцептивного усвідомлення (7 та 8).

## Література

1. Волощенко Ю. Соматичні рухи як концепт у сучасній парадигмі сфери фізичної культури і спорту. *Освітологічний дискурс*. 2021. № 33(2). С. 29–44.
2. Волощенко Ю. М. Інтероцептивне усвідомлення. перевірка адаптації української версії анкети multidimensional assessment of interoceptive awareness (version 2) серед студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка. *Sports science and human health*. 2023. №1(9). С. 68–90.
3. Головач І. Соматичні заняття як засіб покращення психофізичного стану студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. №2. С.187–192.
4. Головач І., Білецька В., Цикоза Є. Соматичні заняття як засіб покращення психофізичного стану студентів. Моніторинг другого домену МАІА-2ukr. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 3, С. 17-24
5. Головач І. Соматичні заняття як засіб покращення психофізичного стану студентів. моніторинг четвертого домену МАІА-2ukr., *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2023. №4, С. 18–25. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.2>
6. Головач І., Білецька В., Цикоза Є., Петрова Н. Моніторинг психофізичного стану студентів, які навчаються за спеціальністю 017 фізична культура і спорт. *physical culture and sport: scientific perspective*, 2024. № 2(1), С. 166–173. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.65>

## References

1. Voloshchenko Yu. Somatychni rukhy yak kontsept u suchasniy paradyhmi sfery fizychnoi kultury i sportu. *Osvitohichnyi diskurs*. 2021. № 33(2). S. 29–44.
2. Voloshchenko Yu. M. Interotseptyvne usvidomlennia. perevirka adaptatsii ukrainskoi versii ankety multidimensional assessment of interoceptive awareness (version 2) sered studentiv pershoho kursu Kyivskoho universytetu imeni Borisa Hrinchenka. *Sports science and human health*. 2023. №1(9). S. 68–90.

3. Holovach I. Somatychni zaniattia yak zasib pokrashchennia psykho-fizychnoho stanu studentiv. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. №2. S.187–192.
4. Holovach I., Biletska V., Tsykoza Ye. Somatychni zaniattia yak zasib pokrashchennia psykho-fizychnoho stanu studentiv. *Monitorynh druhoho domenu MAIA-2ukr. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 3, S. 17-24
5. Holovach I. Somatychni zaniattia yak zasib pokrashchennia psykho-fizychnoho stanustudentiv. *monitorynh chetvertoho domenu MAIA-2ukr., Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2023. №4, S. 18–25. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.2>
6. Holovach I., Biletska V., Tsykoza Ye., Petrova N. Monitorynh psykho-fizychnoho stanu studentiv, yaki navchaiutsia za spetsialnistiu 017 fizychna kultura i sport. *physical culture and sport: scientific perspective*, 2024. № 2(1), S. 166–173. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.65>

### Abstract

**HOLOVACH Inna**

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

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

*The materials covered in this article are a continuation of the study of the psychophysical condition of the 1st-year students of higher education. The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness is an 8-scale questionnaire used by leading experts around the world to study the interoceptive awareness of various population groups. American scientist, PhD Thomas Hanna, conducted the first studies of somatic interoceptive awareness in the United States in the second half of the 20th century.*

*It was determined that after conducting a series of somatic lessons, the participants noted an improvement in their physical and mental state, a decrease in pain in muscles and joints, and the amplitude of movements was minimal. Thanks to the constant awareness of changes in the body, the skill of concentration and maintaining one's emotional balance and self-control was developed/*

*In our country, most people are under constant stress for the last four years. In our case, understanding the situation and maintaining an emotional balance helps to reduce stress, forms a positive background and promotes recovery because the main method of assessment is self-report. All these skills are necessary for all people, including our students - future physical education teachers, coaches, instructors.*

*50 people took part in our research, they are young men and women aged 17-19 years, students of the first year of higher education at the Faculty of Health, Physical Education and Sports of KUBH. In our previous publications, the data of the following scales were made public: "Noticing", "Not-Distracting", "Not-Worrying", "Attention Regulation", "Emotional Awareness" (skill to be aware of emotions). So, the next scale is called "Self-Regulation" (self-regulation skill), according to the version of MAIA-2 (2022).*

*The purpose of the study is to evaluate the "skill of self-regulation" (the sixth domain of interoceptive awareness, Self-Regulation) of first-year students of higher education at the Faculty of Health, Physical Education and Sports.*

*Materials and methods. The following generally accepted methods were used in the article: analysis of scientific and methodological literature and Internet sources, sociological method (MAIA-2ukr survey, sixth domain "6 Self-Regulation: the ability to regulate distress by paying attention to bodily sensations"), methods of mathematical statistics. The level of interoceptive awareness of students of higher education was analyzed using the adapted Ukrainian version of the questionnaire Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA-2ukr, [https://www.researchgate.net/publication/371450735\\_MAIA-2\\_UKR\\_Original\\_20220824pdf](https://www.researchgate.net/publication/371450735_MAIA-2_UKR_Original_20220824pdf)).*

**Keywords:** *interoceptive awareness; somatic education; somatic lessons; somatic movement; somatic movement education, self report.*

**Стаття надійшла до редакції 17.10.2024 р.**