

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/367465969>

INTEROCEPTIVE AWARENESS. VERIFICATION OF THE ADAPTATION OF THE UKRAINIAN VERSION OF THE MULTIDIMENSIONAL ASSESSMENT OF INTEROCEPTIVE AWARENESS (VERSION 2) QUESTIONNAIRE AMONG FIRST...

Preprint · January 2023

CITATIONS

0

1 author:



Yurii Voloshchenko

Borys Grinchenko Kyiv University

10 PUBLICATIONS 0 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Research topic: Somatic movements as a means of developing students' interoceptive awareness [View project](#)

УДК 378.011.3-057.87:[005.311.11:303.62]

Юрій Волощенко

ORCID iD 0000-0002-7180-0342

Старший викладач кафедри спорту та фітнесу,
Київський університет імені Бориса Грінченка,
вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, 04053, м. Київ, Україна
y.voloshchenko@kubg.edu.ua

ІНТЕРОЦЕПТИВНЕ УСВІДОМЛЕННЯ. ПЕРЕВІРКА АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКОЇ ВЕРСІЇ АНКЕТИ MULTIDIMENSIONAL ASSESSMENT OF INTEROCEPTIVE AWARENESS (VERSION 2) СЕРЕД СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

У цій статті вперше в Україні оприлюднено результати перевірки української адаптації опитувальника *Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Version 2 (MAIA-2)*, його надійності і узгодженості інтероцептивних вимірів. У дослідженні взяли участь 400 студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка. Вибірка була досить 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, зроблена наприкінці 2022 року з цим контингентом, для якої переклад додатково доопрацювали. На 2023 рік заплановано ще дві такі спроби.

Загалом результати нашої перевірки за допомогою *IBM SPSS Statistics* узгоджуються з результатами перевірки оригінальних версій *Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness*. Виявлені зв'язки елементів *Correlation Matrix^a* мають високий рівень статистичної значущості (*Determinant* = 1.107E-7). Додаткові тести вказують на бажану міру адекватності вибірки (*KMO* = .889) і високий критерій сферичності (*Bartlett's Test, Sig. (p)* < .001). Для раннього етапу, на якому ми зараз знаходимося, коефіцієнт надійності (*Cronbach's Alpha*), який оцінює внутрішню узгодженість елементів шкал, відповідає рекомендованому значенню для всіх інтероцептивних вимірів. В подальших дослідженнях нашої вибірки ми приділимо більше уваги шкалам "Noticing" і "Not-Worrying."

Ключові слова: багатовимірна оцінка, інтероцептивне усвідомлення, оцінка.

© Волощенко Ю. М., 2023

Вступ. У статті висвітлено результати перевірки уточненої української версії опитувальника *Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA-2)*.

Отримані дані перевірено за допомогою програми IBM SPSS Statistics. Використано наступні методи математичної статистики: Extraction Method: Principal Component Analysis (метод екстракції: аналіз головних компонентів); Reliability Analysis (аналіз надійності); Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization (метод обертання: Varimax з нормалізацією Кайзера); Bivariate Correlation (двовірну кореляцію); Descriptive statistics (описову статистику), а саме Descriptives (описові) і Frequencies (повторювані); а також аналіз Univariate descriptives (пофакторного опису), Correlation Matrix^a (кореляційної матриці), Coefficients (коефіцієнтів), Significance levels (рівнів значущості), Determinant (вирішального фактору), KMO and Bartlett's Test of sphericity (міри адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна і тесту сферичності Бартлетта), Inverse (зворотності), Reproduced (відтворення), Anti-image (антиіміджу); Initial solution (початкове рішення) прийнято на основі аналізу Component Correlation Matrix. В пункті 1 описано результати перевірки Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Version 2 (MAIA-2^{ukr}) в цілому та окремих складових опитувальника, а у пункті 2 — порівняння з оригінальними версіями Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Version 2 (MAIA-2) і Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). В статті представлено оригінальні таблиці і рисунки IBM SPSS Statistics і описано лише головні, з нашої точки зору, компоненти.

Мета статті — провести валідацію Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Version 2 (MAIA-2^{ukr}).

1. Результати перевірки Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Version 2 (MAIA-2^{ukr}.)

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Version 2 (MAIA-2^{ukr}) — це опитувальник, який складається із 37 елементів, і, за допомогою самооцінки, оцінює стан і кілька інтероцептивних вимірів. Дослідження розпочато з вивчення описової статистики всіх 37 елементів: середніх значень, стандартних відхилень і кількості ($N > 200$) проаналізованих компонентів (табл.1.1).

Table 1.1. Descriptive Statistics

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	Analysis N
1. Коли я напружений(-на), я помічаю, де в моєму тілі знаходиться напруга.	2.84	1.386	400
2. Я помічаю, коли мені незручно в моєму тілі.	3.02	1.702	400
3. Я помічаю, де в моєму тілі мені зручно.	3.32	1.565	400
4. Я помічаю зміни в моєму диханні, наприклад, чи сповільнюється воно, чи прискорюється.	3.56	1.399	400
5. Я ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними.	2.60	1.607	400
6. Я відволікаю себе від відчуття незручності.	2.36	1.492	400
7. Коли я відчуваю біль або незручність, я намагаюся подолати це.	1.32	1.217	400
8. Я намагаюся ігнорувати біль.	2.86	1.602	400
9. Я відганяю геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь.	2.25	1.380	400
10. Коли я відчуваю незручність у моєму тілі, я займаю себе чимось іншим, щоб мені не довелося цього відчувати.	2.48	1.543	400
11. Коли я відчуваю фізичний біль, я засмучуюся.	2.14	1.664	400
12. Я починаю хвилюватися, що щось не так, якщо відчуваю будь-яку незручність.	2.21	1.531	400
13. Я можу помічати незручність у моєму тілі, не турбуючись про це.	2.10	1.379	400
14. Я можу залишатися спокійним і не хвилюватися, коли відчуваю незручність або біль.	2.51	1.456	400
15. Коли я відчуваю незручність або біль, я не можу викинути це з голови.	2.40	1.489	400
16. Я можу звертати увагу на моє дихання, не відволікаючись на те, що відбувається навколо мене.	2.64	1.502	400
17. Я можу зберігати усвідомлення внутрішніх відчуттів у моєму тілі, навіть коли навколо мене багато чого відбувається.	3.06	1.253	400
18. Коли я з кимось розмовляю, я можу звертати увагу на мою поставу.	3.22	1.426	400
19. Я можу повертати усвідомлення до мого тіла, якщо мене відволікають.	2.72	1.258	400

20. Я можу перефокусувати мою увагу з мислення на відчуття мого тіла.	3.03	1.276	400
21. Я можу зберігати усвідомлення мого тіла в цілому, навіть коли частина мене відчуває біль або незручність.	2.97	1.276	400
22. Я здатний(-на) свідомо зосереджуватися на моєму тілі як цілому.	3.33	1.323	400
23. Я помічаю, як моє тіло змінюється, коли я злий(-ла).	2.55	1.590	400
24. Коли в моєму житті щось не так, я можу відчувати це в моєму тілі.	2.96	1.548	400
25. Я помічаю, що моє тіло відчуває себе інакше після спокійного досвіду.	3.22	1.524	400
26. Я помічаю, що моє дихання стає вільним і легким, коли я відчуваю себе зручно.	3.88	1.377	400
27. Я помічаю, як змінюється моє тіло, коли я відчуваю себе щасливим/радісним.	3.62	1.500	400
28. Коли я відчуваю себе приголомшеним, я можу знайти спокійне місце всередині мого тіла.	2.80	1.462	400
29. Коли я усвідомлюю моє тіло, я відчуваю спокій.	3.23	1.482	400
30. Я можу використовувати моє дихання, щоб зменшити напругу.	3.33	1.511	400
31. Коли я захоплений думками, я можу заспокоїти мій розум, зосередившись на моєму тілі/диханні.	2.91	1.465	400
32. Я прислухаюся до інформації від мого тіла про мій емоційний стан.	3.26	1.364	400
33. Коли я засмучений(-на), я витрачаю час, щоб дослідити, що відчуває моє тіло.	2.21	1.498	400
34. Я прислухаюся до мого тіла, яке повідомляє мені, що робити.	2.96	1.426	400
35. Я вдома в моєму тілі.	3.96	1.308	400
36. Я відчуваю, що моє тіло — це безпечне місце.	3.90	1.284	400
37. Я довіряю відчуттям мого тіла.	3.93	1.223	400

Далі оцінено міру адекватності вибірки (тест Кайзера-Майєра-Олкіна) та критерій сферичності (тест Барлетта). Значення Kaiser-Meyer-Olkin Measure вважається прийнятним, коли КМО > .5 і бажаним, коли КМО > .6. Значення Bartlett's Test вважається статистично значущим, коли Sig. (p) < .05 (табл.1.2).

Table 1.2. KMO and Bartlett's Test

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.889
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	6179.671
	df	666
	Sig.	<.001

Нижче представлено факторне навантаження елементів шкал MAIA-2^{ukr} перед обертанням. Extraction number (число екстракції) також відоме як Loading Factor (коефіцієнт завантаження). Екстракція всіх елементів > .4 (табл.1.3).

Table 1.3. Communalities

Communalities

	Initial	Extraction
Noticing (навичка помічати)		
1. Коли я напружений(-на), я помічаю, де в моєму тілі знаходиться напруга.	1.000	.529
2. Я помічаю, коли мені незручно в моєму тілі.	1.000	.702
3. Я помічаю, де в моєму тілі мені зручно.	1.000	.710
4. Я помічаю зміни в моєму диханні, наприклад, чи сповільнюється воно, чи прискорюється.	1.000	.538
Not-Distracting (навичка не відволікатися)		
5. Я ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними.	1.000	.501
6. Я відволікаю себе від відчуття незручності.	1.000	.594
7. Коли я відчуваю біль або незручність, я намагаюся подолати це.	1.000	.471
8. Я намагаюся ігнорувати біль.	1.000	.633
9. Я відганяю геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь.	1.000	.603
10. Коли я відчуваю незручність у моєму тілі, я займаю себе чимось іншим, щоб мені не довелося цього відчувати.	1.000	.656
Not-Worrying (навичка не турбуватися)		
11. Коли я відчуваю фізичний біль, я засмучуюся.	1.000	.594

12. Я починаю хвилюватися, що щось не так, якщо відчуваю будь-яку незручність.	1.000	.641
13. Я можу помічати незручність у моєму тілі, не турбуючись про це.	1.000	.527
14. Я можу залишатися спокійним і не хвилюватися, коли відчуваю незручність або біль.	1.000	.596
15. Коли я відчуваю незручність або біль, я не можу викинути це з голови.	1.000	.602
Attention Regulation (навичка регулювати увагу)		
16. Я можу звертати увагу на моє дихання, не відволікаючись на те, що відбувається навколо мене.	1.000	.609
17. Я можу зберігати усвідомлення внутрішніх відчуттів у моєму тілі, навіть коли навколо мене багато чого відбувається.	1.000	.555
18. Коли я з кимось розмовляю, я можу звертати увагу на мою поставу.	1.000	.432
19. Я можу повертати усвідомлення до мого тіла, якщо мене відволікають.	1.000	.623
20. Я можу перефокусувати мою увагу з мислення на відчуття мого тіла.	1.000	.621
21. Я можу зберігати усвідомлення мого тіла в цілому, навіть коли частина мене відчуває біль або незручність.	1.000	.526
22. Я здатний(-на) свідомо зосереджуватися на моєму тілі як цілому.	1.000	.548
Emotional Awareness (навичка усвідомлювати емоції)		
23. Я помічаю, як моє тіло змінюється, коли я злий(-ла).	1.000	.508
24. Коли в моєму житті щось не так, я можу відчувати це в моєму тілі.	1.000	.557
25. Я помічаю, що моє тіло відчуває себе інакше після спокійного досвіду.	1.000	.610
26. Я помічаю, що моє дихання стає вільним і легким, коли я відчуваю себе зручно.	1.000	.524
27. Я помічаю, як змінюється моє тіло, коли я відчуваю себе щасливим/радісним.	1.000	.621
Self-Regulation (навичка саморегулювання)		
28. Коли я відчуваю себе приголомшеним, я можу знайти спокійне місце всередині мого тіла.	1.000	.508
29. Коли я усвідомлюю моє тіло, я відчуваю спокій.	1.000	.586
30. Я можу використовувати моє дихання, щоб зменшити напругу.	1.000	.671

31. Коли я захоплений думками, я можу заспокоїти мій розум, зосередившись на моєму тілі/диханні.	1.000	.685
Body Listening (навичка прислухатися до тіла)		
32. Я прислухаюся до інформації від мого тіла про мій емоційний стан.	1.000	.676
33. Коли я засмучений(-на), я витрачаю час, щоб дослідити, що відчуває моє тіло.	1.000	.640
34. Я прислухаюся до мого тіла, яке повідомляє мені, що робити.	1.000	.703
Trusting (навичка довіряти)		
35. Я вдома в моєму тілі.	1.000	.683
36. Я відчуваю, що моє тіло — це безпечне місце.	1.000	.774
37. Я довіряю відчуттям мого тіла.	1.000	.715

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Дослідження продовжено з аналізу Correlation Matrix^a (Determinant = 1.107E-7). Для пояснення загальної дисперсії використано метод екстракції: аналіз головних компонентів (табл.1.4). Отже, виділено 8 нових факторів.

Table 1.4. Extraction Method: Principal Component Analysis. Total Variance Explained

Initial Eigenvalues				Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
Component	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	8.914	24.093	24.093	8.914	24.093	24.093	3.682	9.952	9.952
2	3.879	10.483	34.576	3.879	10.483	34.576	3.522	9.518	19.470
3	2.795	7.555	42.130	2.795	7.555	42.130	3.219	8.699	28.169
4	1.801	4.867	46.997	1.801	4.867	46.997	3.048	8.238	36.407
5	1.515	4.095	51.093	1.515	4.095	51.093	2.451	6.623	43.031
6	1.174	3.174	54.267	1.174	3.174	54.267	2.381	6.435	49.466
7	1.113	3.009	57.276	1.113	3.009	57.276	2.184	5.903	55.369

8	1.079	2.916	60.191	1.079	2.916	60.191	1.784	4.822	60.191
9	.923	2.494	62.686						
10	.912	2.466	65.152						
11	.820	2.217	67.368						
12	.791	2.139	69.507						
13	.712	1.925	71.432						
14	.702	1.896	73.328						
15	.651	1.760	75.088						
16	.639	1.728	76.816						
17	.626	1.691	78.507						
18	.607	1.640	80.147						
19	.548	1.481	81.628						
20	.532	1.438	83.066						
21	.510	1.379	84.445						
22	.497	1.343	85.788						
23	.476	1.286	87.073						
24	.455	1.230	88.303						
25	.442	1.194	89.498						
26	.420	1.135	90.632						
27	.395	1.069	91.701						
28	.391	1.056	92.757						
29	.377	1.020	93.776						
30	.354	.956	94.732						
31	.342	.924	95.656						

32	.323	.873	96.529		
33	.304	.820	97.349		
34	.287	.776	98.126		
35	.283	.765	98.891		
36	.233	.629	99.519		
37	.178	.481	100.000		

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Опитувальник МАІА-2^{укр} складається із 8 інтероцептивних вимірів, які відповідають його 8-факторній структурі. Для аналізу використано метод екстракції: аналіз головних компонентів; метод обертання: Varimax з нормалізацією Кайзера; обернену матрицю компонентів (табл.1.5). Обертання сходилося за 8 ітерацій.

Table 1.5. Extraction Method: Principal Component Analysis.
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization. Rotated Component Matrix^a

	Component							
	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				
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

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a

a. Rotation converged in 8 iterations.

Для побудови кореляційної матриці компонентів використано Bivariate Correlation (двовірну кореляцію). Фактори оригінальних шкал представлено як: Noticing (N), або N; Not-Distracting (ND), або ND; Not-Worrying (NW), або NW; Attention Regulation (AR), або AR; Emotional Awareness (EA), або EA; Self-Regulation (SR), або SR; Body Listening (BL), або BL; Trusting (T), або T. Компоненти, виділені комп'ютером, як: A_R; E_A; N_D; T_; B_L; N_W; N_; S_R (табл.1.6).

Table 1.6. Scale-scale correlations (Pearson Correlation Coefficients; $N = 400$).

Correlations

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

1.1. Шкала "Noticing" (навичка помічати)

Загальний підсумок обробки шкали "Noticing:" перевірено і підтверджено 400 компонентів (методика видалення по списку на основі всіх змінних, табл.1.1.1).

Table 1.1.1. Case Processing Summary

Case Processing Summary		N	%
Cases	Valid	400	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	400	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Коефіцієнт надійності Cronbach's Alpha оцінює внутрішню узгодженість елементів шкали. Рекомендоване (Nunnally's recommendations on the level of reliability) значення для Early stage of research (раннього етапу дослідження, на якому ми знаходимося) може складати .5, або .6 (для першого оприлюднення) і .7 (для другого, або третього оприлюднення). Для Applied research (прикладних досліджень) — .8. Отже, для шкали "Noticing," Cronbach's Alpha відповідає рекомендованому значенню для раннього етапу дослідження (табл.1.1.2).

Table 1.1.2. Reliability Statistics

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.737	.735	4

Внутрішню кореляцію елементів шкали "Noticing" представлено в табл.1.1.3.

Table 1.1.3. Inter-Item Correlation Matrix

Inter-Item Correlation Matrix					
	Q1_maia	Q2_maia	Q3_maia	Q4_maia	Mean (Noticing)
Q1_maia	1.000	.458	.426	.318	.722
Q2_maia	.458	1.000	.591	.316	.816

Q3_maia	.426	.591	1.000	.344	.802
Q4_maia	.318	.316	.344	1.000	.642
Mean (Noticing)	.722	.816	.802	.642	1.000

Загальну статистику елементів шкали "Noticing" представлено в табл.1.1.4.

Table 1.1.4. Statistics

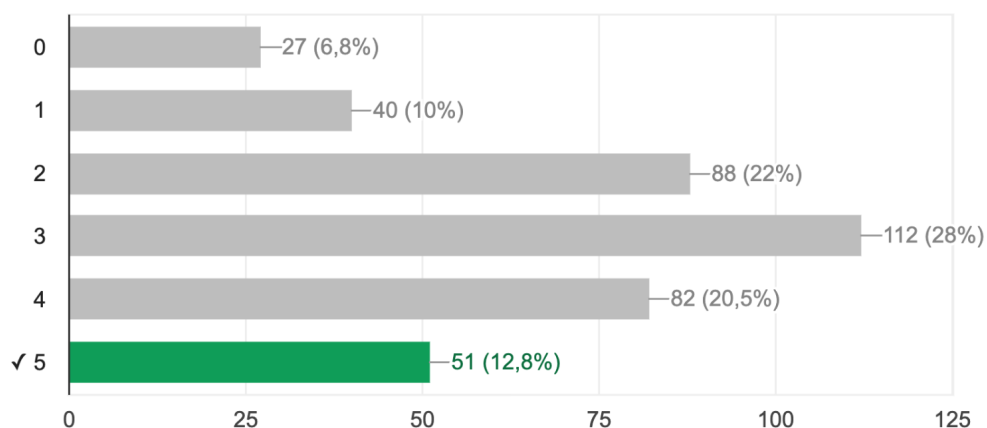
Statistics		Q1_maia	Q2_maia	Q3_maia	Q4_maia	Mean (Noticing)
N	Valid	400	400	400	400	400
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		2.84	3.02	3.32	3.56	3.1831
Median		3.00	3.00	4.00	4.00	3.2500
Mode		3	5	5	5	3.75
Std. Deviation		1.386	1.702	1.565	1.399	1.13530
Minimum		0	0	0	0	.00
Maximum		5	5	5	5	5.00
Percentiles	25	2.00	2.00	2.00	3.00	2.5000
	50	3.00	3.00	4.00	4.00	3.2500
	75	4.00	5.00	5.00	5.00	4.0000

Далі представлено кожен елемент шкали "Noticing" окремо. Елемент "1. Коли я напружений(-на), я помічаю, де в моєму тілі знаходиться напруга." Кореляція між елементом 1 і середнім значенням шкали .722 (рис.1.1.1).

Figure 1.1.1. 1. When I am tense I notice where the tension is located in my body.

1. Коли я напружений(-на), я помічаю, де в моєму тілі знаходиться напруга.

51 правильних відповідей із 400

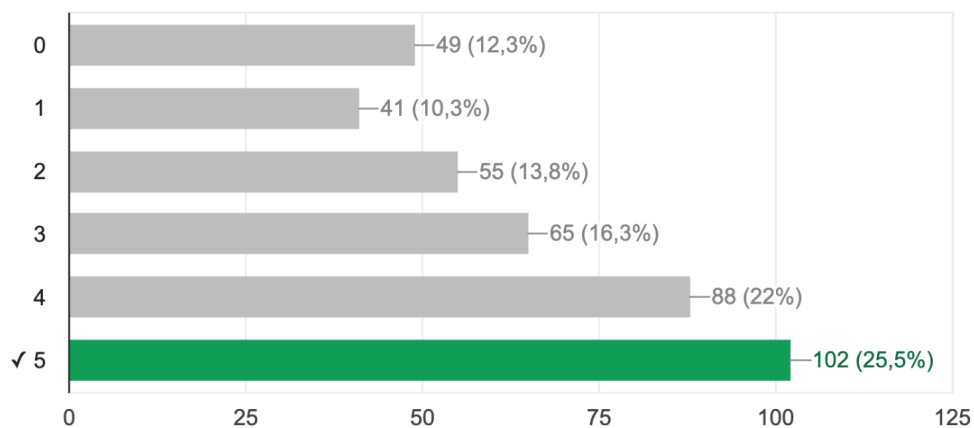


Елемент "2. Я помічаю, коли мені незручно в моєму тілі." Кореляція між елементом 2 і середнім значенням шкали "Noticing" .816 (рис.1.1.2).

Figure 1.1.2. 2. I notice when I am uncomfortable in my body.

2. Я помічаю, коли мені незручно в моєму тілі.

102 правильних відповідей із 400

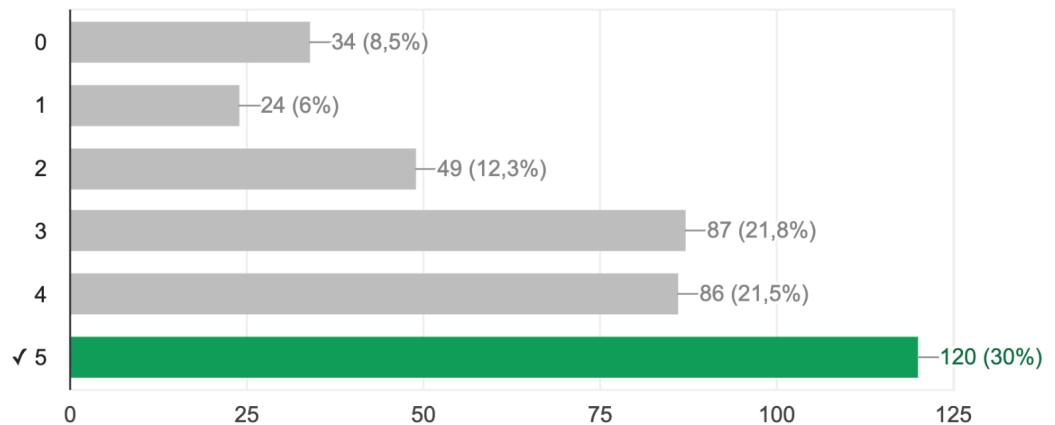


Елемент "3. Я помічаю, де в моєму тілі мені зручно." Кореляція між елементом 3 і середнім значенням шкали "Noticing" .802 (рис.1.1.3).

Figure 1.1.3. 3. I notice where in my body I am comfortable.

3. Я помічаю, де в моєму тілі мені зручно.

120 правильних відповідей із 400

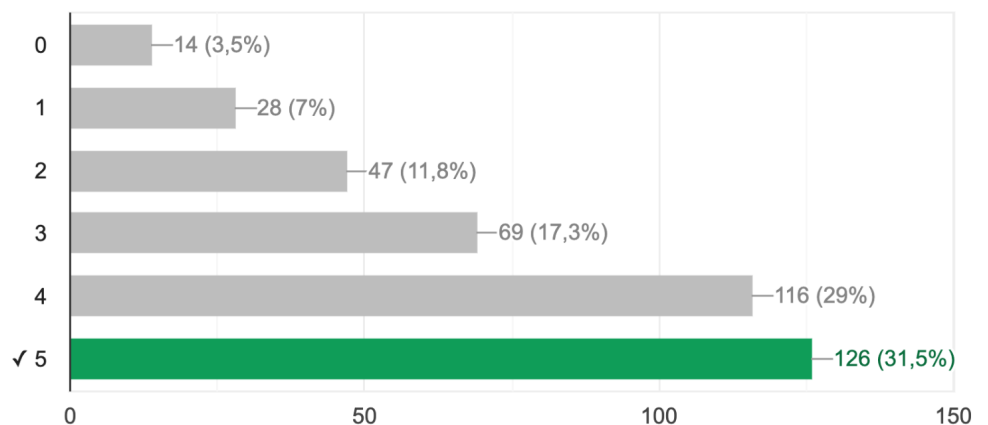


Елемент "4. Я помічаю зміни в моєму диханні, наприклад, чи сповільнюється воно, чи прискорюється." Кореляція між елементом 4 і середнім значенням шкали "Noticing" .642 (рис.1.1.4).

Figure 1.1.4. 4. I notice changes in my breathing, such as whether it slows down or speeds up.

4. Я помічаю зміни в моєму диханні, наприклад, чи сповільнюється воно, чи прискорюється.

126 правильних відповідей із 400



1.2. Шкала "Not-Distracting" (навичка не відволікатися)

Загальний підсумок обробки шкали "Not-Distracting:" перевірено і підтверджено 400 компонентів (табл.1.2.1).

Table 1.2.1. Case Processing Summary

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	400	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	400	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Коефіцієнт надійності Cronbach's Alpha оцінює внутрішню узгодженість елементів і, для шкали "Not-Distracting," відповідає рекомендованому значенню для прикладних досліджень (табл.1.2.2).

Table 1.2.2. Reliability Statistics

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.758	.748	6

Внутрішню кореляцію елементів шкали "Not-Distracting" представлено в табл.1.2.3.

Table 1.2.3. Inter-Item Correlation Matrix

Inter-Item Correlation Matrix

	Q5_maia	Q6_maia	Q7_maia	Q8_maia	Q9_maia	Q10_maia	Mean (Not-Distracting)
Q5_maia	1.000	.430	.017	.495	.239	.398	.670
Q6_maia	.430	1.000	.156	.454	.435	.513	.752
Q7_maia	.017	.156	1.000	.028	.181	.137	.332
Q8_maia	.495	.454	.028	1.000	.414	.517	.749
Q9_maia	.239	.435	.181	.414	1.000	.549	.693
Q10_maia	.398	.513	.137	.517	.549	1.000	.787

Mean (Not-Distracting)	.670	.752	.332	.749	.693	.787	1.000
---------------------------	------	------	------	------	------	------	-------

Загальну статистику елементів шкали "Not-Distracting" представлено в табл.1.2.4.

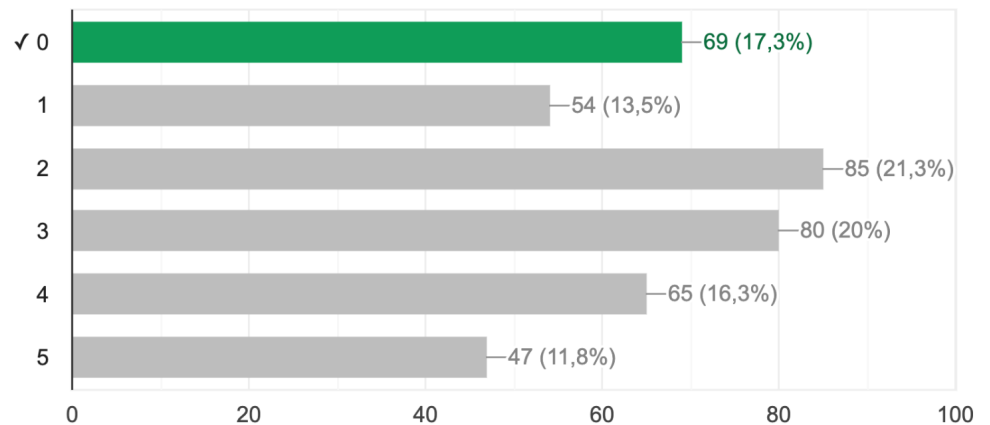
Table 1.2.4. Statistics

		Statistics						
		Q5_maia	Q6_maia	Q7_maia	Q8_maia	Q9_maia	Q10_maia	Mean (Not-Distracting)
N	Valid	400	400	400	400	400	400	400
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		2.60	2.36	1.32	2.86	2.25	2.48	2.3129
Median		3.00	2.00	1.00	3.00	2.00	2.00	2.3333
Mode		3	2	1	4	2	2	2.50
Std. Deviation		1.607	1.492	1.217	1.602	1.380	1.543	.99571
Minimum		0	0	0	0	0	0	.00
Maximum		5	5	5	5	5	5	5.00
Percentiles	25	1.00	1.00	.00	2.00	1.00	1.00	1.6667
	50	3.00	2.00	1.00	3.00	2.00	2.00	2.3333
	75	4.00	3.00	2.00	4.00	3.00	4.00	3.0000

Далі представлено кожен елемент шкали "Not-Distracting" окремо. Елемент "5. Я ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними." Кореляція між елементом 5 і середнім значенням .670 (рис.1.2.1).

Figure 1.2.1. 5. I ignore physical tension or discomfort until they become more severe.

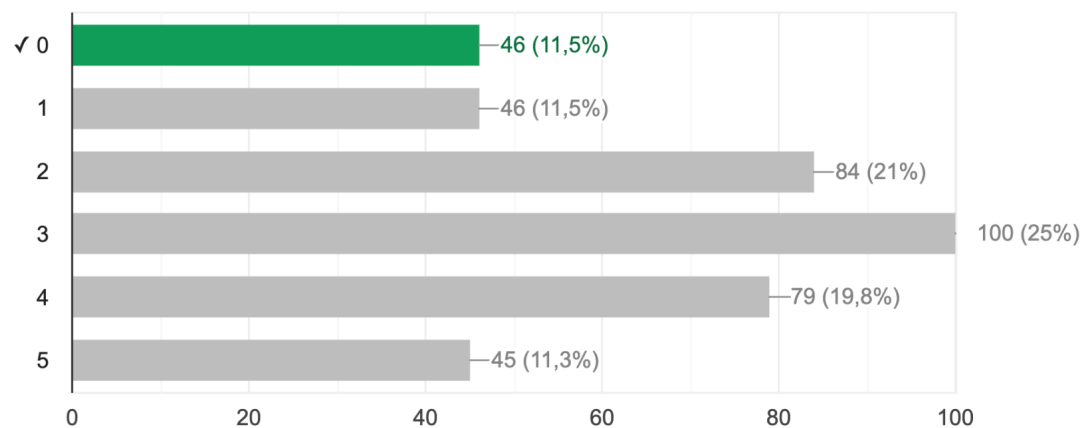
5. Я ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними.
69 правильних відповідей із 400



Елемент "6. Я відволікаю себе від відчуття незручності." Кореляція між елементом 6 і середнім значенням шкали "Not-Distracting" .752 (рис.1.2.2).

Figure 1.2.2. 6. I distract myself from sensations of discomfort.

6. Я відволікаю себе від відчуття незручності.
46 правильних відповідей із 400

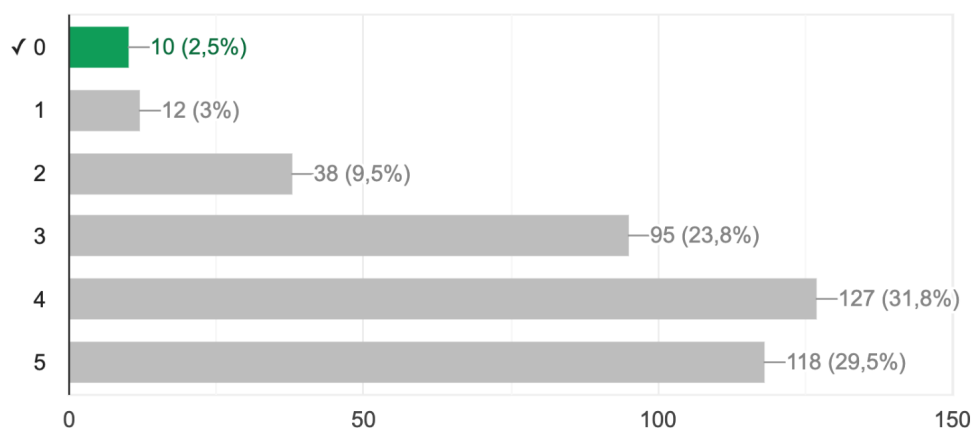


Елемент "7. Коли я відчуваю біль або незручність, я намагаюся подолати це." Кореляція між елементом 7 і середнім значенням шкали "Not-Distracting" .332 (рис.1.2.3).

Figure 1.2.3. 7. When I feel pain or discomfort, I try to power through it.

7. Коли я відчуваю біль або незручність, я намагаюся подолати це.

10 правильних відповідей із 400

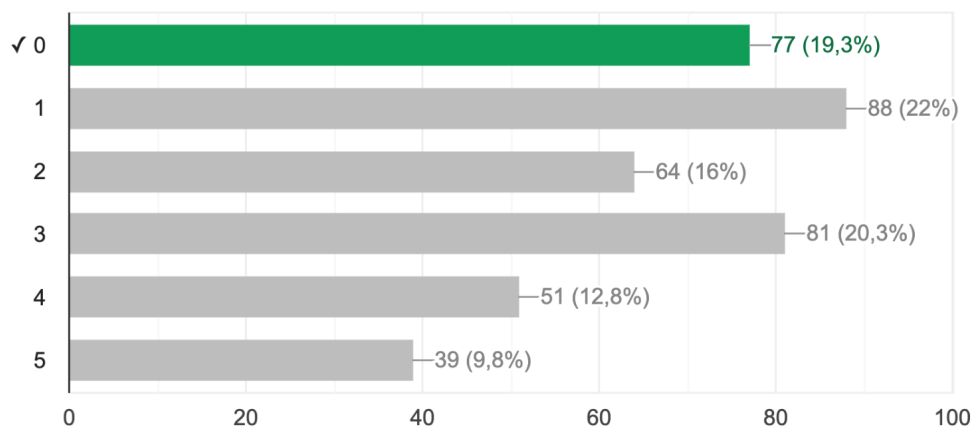


Елемент "8. Я намагаюся ігнорувати біль." Кореляція між елементом 8 і середнім значенням шкали "Not-Distracting" .749 (рис.1.2.4).

Figure 1.2.4. 8. I try to ignore pain.

8. Я намагаюся ігнорувати біль.

77 правильних відповідей із 400

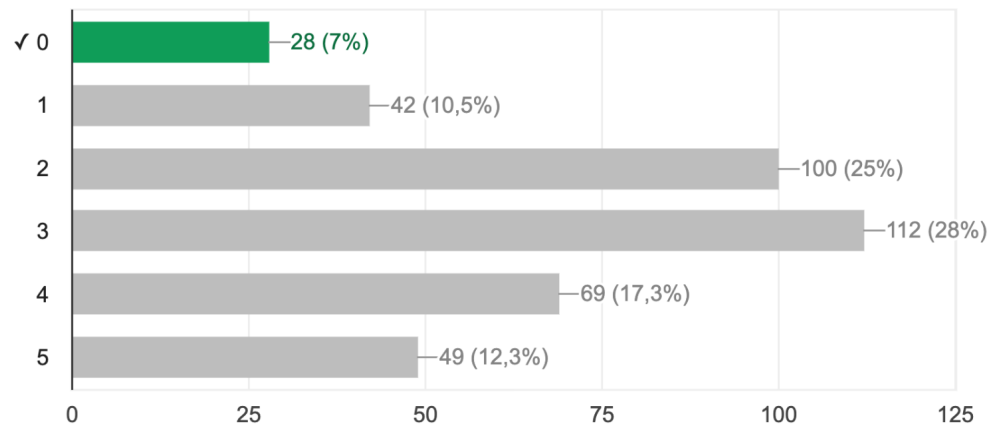


Елемент "9. Я відганяю геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь." Кореляція між елементом 9 і середнім значенням шкали "Not-Distracting" .693 (рис.1.2.5).

Figure 1.2.5. 9. I push feelings of discomfort away by focusing on something.

9. Я відганяю геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь.

28 правильних відповідей із 400

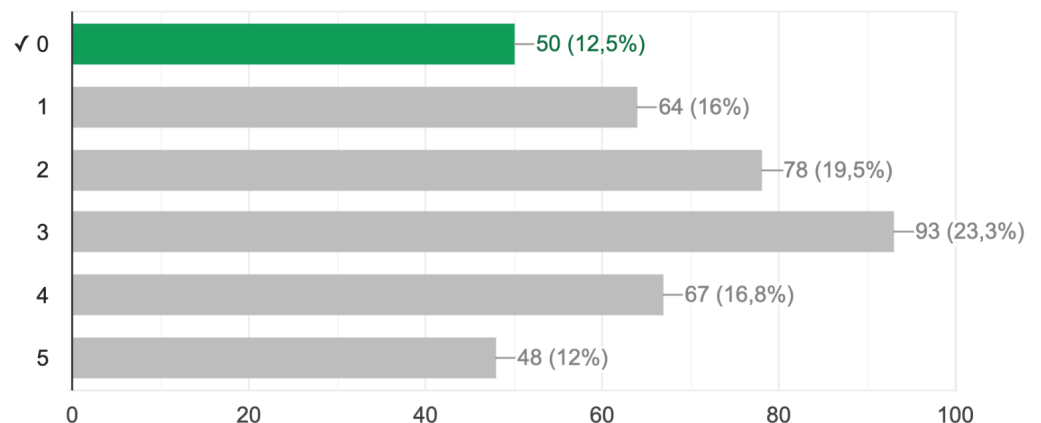


Елемент "10. Коли я відчуваю незручність у моєму тілі, я займаю себе чимось іншим, щоб мені не довелося цього відчувати." Кореляція між елементом 10 і середнім значенням шкали "Not-Distracting" .787 (рис.1.2.6).

Figure 1.2.6. 10. When I feel unpleasant body sensations, I occupy myself with something else so I don't have to feel them.

10. Коли я відчуваю незручність у моєму тілі, я займаю себе чимось іншим, щоб мені не довелося цього відчувати.

50 правильних відповідей із 400



1.3. Шкала "Not-Worrying" (навичка не турбуватися)

Загальний підсумок обробки шкали "Not-Worrying:" перевірено і підтверджено 400 компонентів (табл.1.3.1).

Table 1.3.1. Case Processing Summary

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	400	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	400	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Коефіцієнт надійності Cronbach's Alpha оцінює внутрішню узгодженість елементів і, для шкали "Not-Worrying," відповідає рекомендованому значенню для раннього етапу дослідження (табл.1.3.2).

Table 1.3.2. Reliability Statistics

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.689	.686	5

Внутрішню кореляцію елементів шкали "Not-Worrying" представлено в табл.1.3.3.

Table 1.3.3. Inter-Item Correlation Matrix

Inter-Item Correlation Matrix

	Q11_maia	Q12_maia	Q13_maia	Q14_maia	Q15_maia	Mean (Not-Worrying)
Q11_maia	1.000	.490	.120	.258	.461	.724
Q12_maia	.490	1.000	.128	.286	.484	.728
Q13_maia	.120	.128	1.000	.487	.114	.527
Q14_maia	.258	.286	.487	1.000	.215	.659
Q15_maia	.461	.484	.114	.215	1.000	.689

Mean (Not-Worrying)	.724	.728	.527	.659	.689	1.000
------------------------	------	------	------	------	------	-------

Загальну статистику елементів шкали "Not-Worrying" представлено в табл.1.3.4.

Table 1.3.4. Statistics

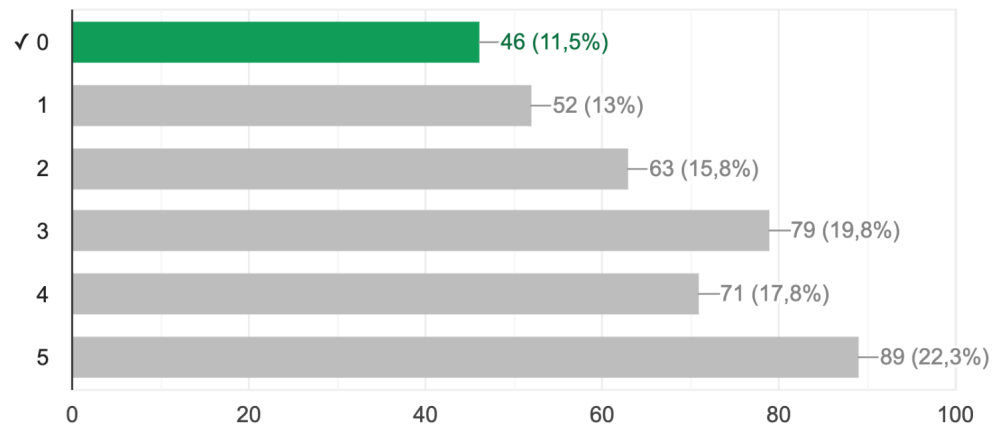
Statistics		Q11_maia	Q12_maia	Q13_maia	Q14_maia	Q15_maia	Mean (Not-Worrying)
N	Valid	400	400	400	400	400	400
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		2.14	2.21	2.10	2.51	2.40	2.2735
Median		2.00	2.00	2.00	3.00	2.50	2.2000
Mode		0	2	2	3	3	2.00
Std. Deviation		1.664	1.531	1.379	1.456	1.489	1.00620
Minimum		0	0	0	0	0	.00
Maximum		5	5	5	5	5	5.00
Percentiles	25	1.00	1.00	1.00	2.00	1.00	1.6000
	50	2.00	2.00	2.00	3.00	2.50	2.2000
	75	3.00	3.00	3.00	4.00	3.75	3.0000

Далі представлено кожен елемент шкали "Not-Worrying" окремо. Елемент "11. Коли я відчуваю фізичний біль, я засмучуюся." Кореляція між елементом 11 і середнім значенням .724 (рис.1.3.1).

Figure 1.3.1. 11. When I feel physical pain, I become upset.

11. Коли я відчуваю фізичний біль, я засмучуюся.

46 правильних відповідей із 400

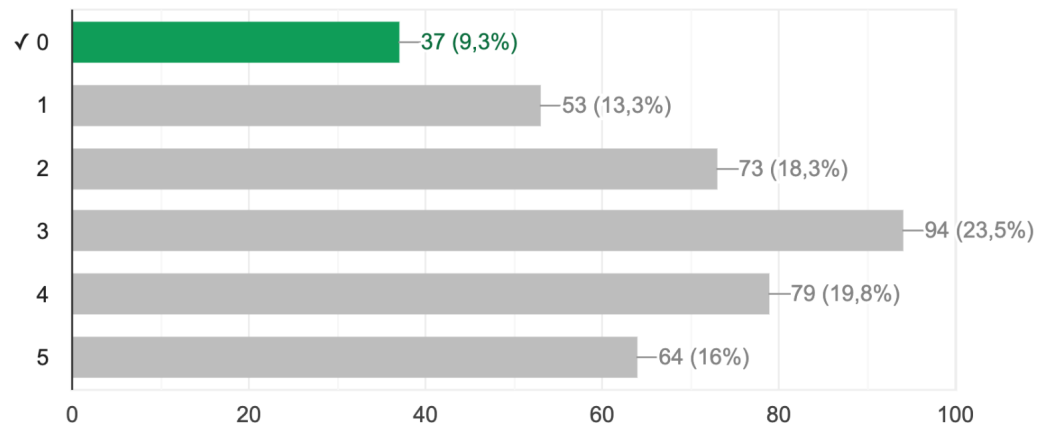


Елемент "12. Я починаю хвилюватися, що щось не так, якщо відчуваю будь-яку незручність." Кореляція між елементом 12 і середнім значенням шкали "Not-Worrying" .728 (рис.1.3.2).

Figure 1.3.2. 12. I start to worry that something is wrong if I feel any discomfort.

12. Я починаю хвилюватися, що щось не так, якщо відчуваю будь-яку незручність.

37 правильних відповідей із 400

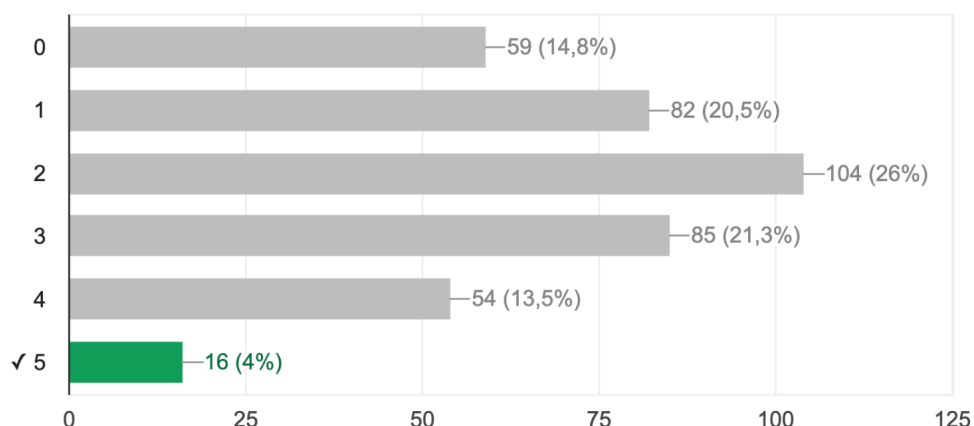


Елемент "13. Я можу помічати незручність у моєму тілі, не турбуючись про це." Кореляція між елементом 13 і середнім значенням шкали "Not-Worrying" .527 (рис.1.3.3).

Figure 1.3.3. 13. I can notice an unpleasant body sensation without worrying about it.

13. Я можу помічати незручність у моєму тілі, не турбуючись про це.

16 правильних відповідей із 400

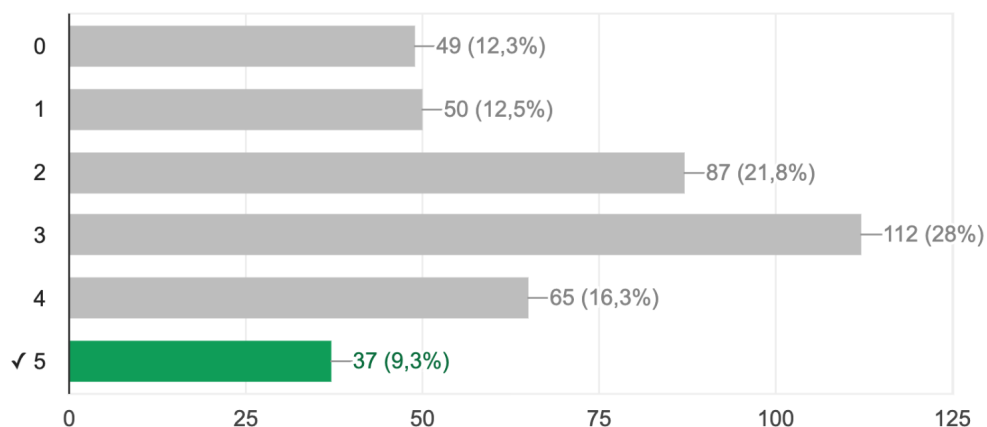


Елемент "14. Я можу залишатися спокійним і не хвилюватися, коли відчуваю незручність або біль." Кореляція між елементом 14 і середнім значенням шкали "Not-Worrying" .659 (рис.1.3.4).

Figure 1.3.4. 14. I can stay calm and not worry when I have feelings of discomfort or pain.

14. Я можу залишатися спокійним і не хвилюватися, коли відчуваю незручність або біль.

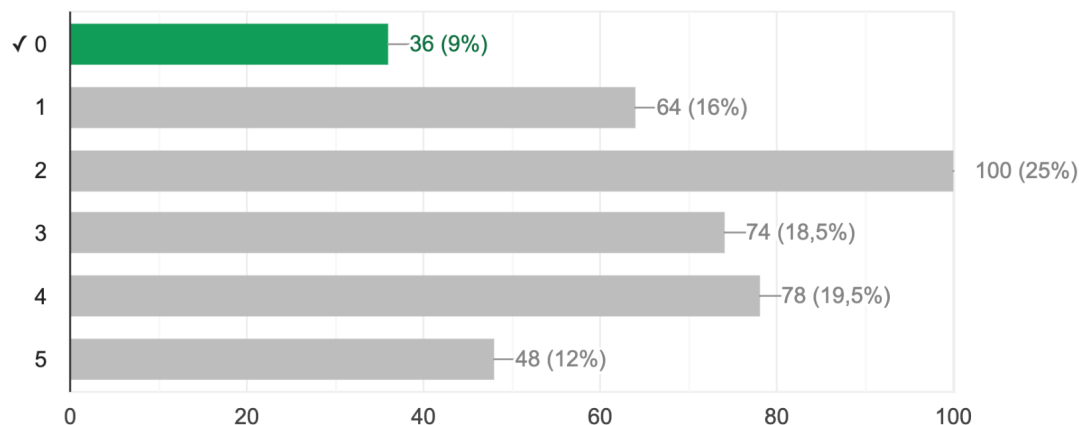
37 правильних відповідей із 400



Елемент "15. Коли я відчуваю незручність або біль, я не можу викинути це з голови." Кореляція між елементом 15 і середнім значенням шкали "Not-Worrying" .689 (рис.1.3.5).

Figure 1.3.5. 15. When I am in discomfort or pain I can't get it out of my mind.

15. Коли я відчуваю незручність або біль, я не можу викинути це з голови.
36 правильних відповідей із 400



1.4. Шкала "Attention Regulation" (навичка регулювати увагу)

Загальний підсумок обробки шкали "Attention Regulation:" перевірено і підтверджено 400 компонентів (табл.1.4.1).

Table 1.4.1. Case Processing Summary

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	400	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	400	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Коефіцієнт надійності Cronbach's Alpha оцінює внутрішню узгодженість елементів і, для шкали "Attention Regulation," відповідає рекомендованому значенню для прикладних досліджень (табл.1.4.2).

Table 1.4.2. Reliability Statistics

Reliability Statistics		
	Cronbach's Alpha	
	Based on	
Cronbach's Alpha	Standardized Items	N of Items

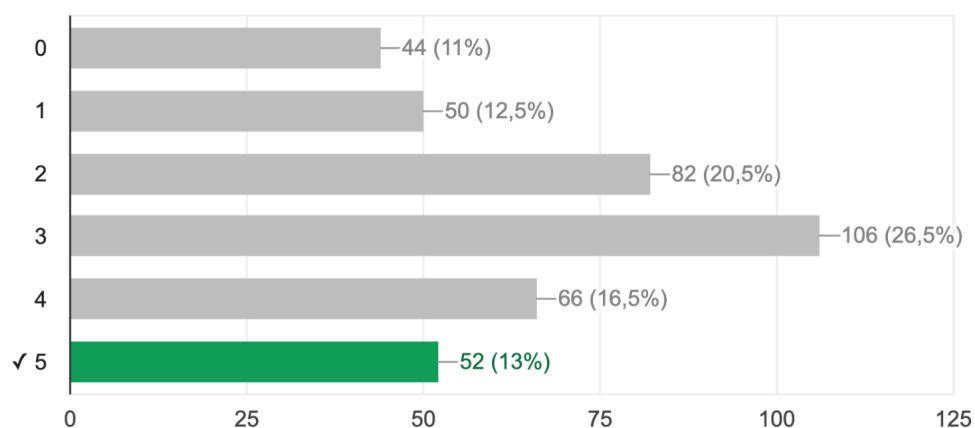
Mode		3	3	4	3	3	3	3	3.00
Std. Deviation		1.502	1.253	1.426	1.258	1.276	1.276	1.323	.91533
Minimum		0	0	0	0	0	0	0	.00
Maximum		5	5	5	5	5	5	5	5.00
Percentiles	25	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	3.00	2.4286
	50	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.0000
	75	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.5714

Далі представлено кожен елемент шкали "Attention Regulation" окремо. Елемент "16. Я можу звертати увагу на моє дихання, не відволікаючись на те, що відбувається навколо мене." Кореляція між елементом 16 і середнім значенням .633 (рис.1.4.1).

Figure 1.4.1. 16. I can pay attention to my breath without being distracted by things happening around me.

16. Я можу звертати увагу на моє дихання, не відволікаючись на те, що відбувається навколо мене.

52 правильних відповідей із 400

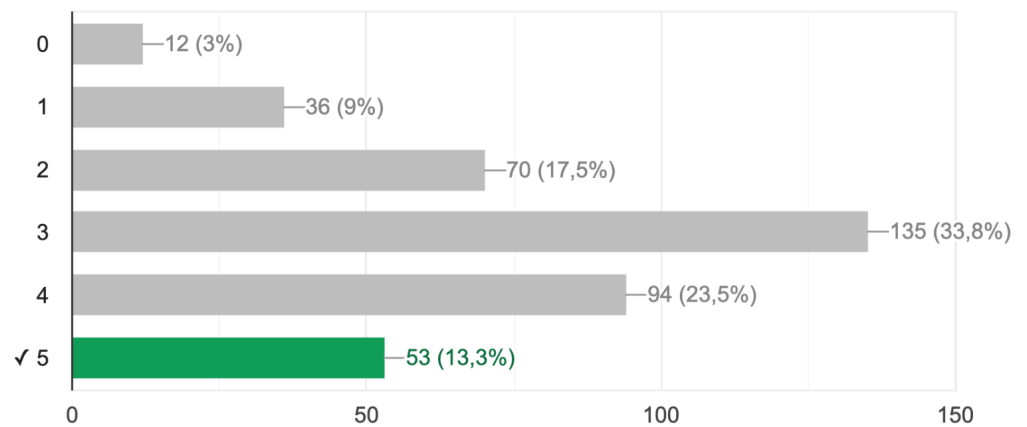


Елемент "17. Я можу зберігати усвідомлення внутрішніх відчуттів у моєму тілі, навіть коли навколо мене багато чого відбувається." Кореляція між елементом 17 і середнім значенням шкали "Attention Regulation" .721 (рис.1.4.2).

Figure 1.4.2. 17. I can maintain awareness of my inner bodily sensations even when there is a lot going on around me.

17. Я можу зберігати усвідомлення внутрішніх відчуттів у моєму тілі, навіть коли навколо мене багато чого відбувається.

53 правильних відповідей із 400

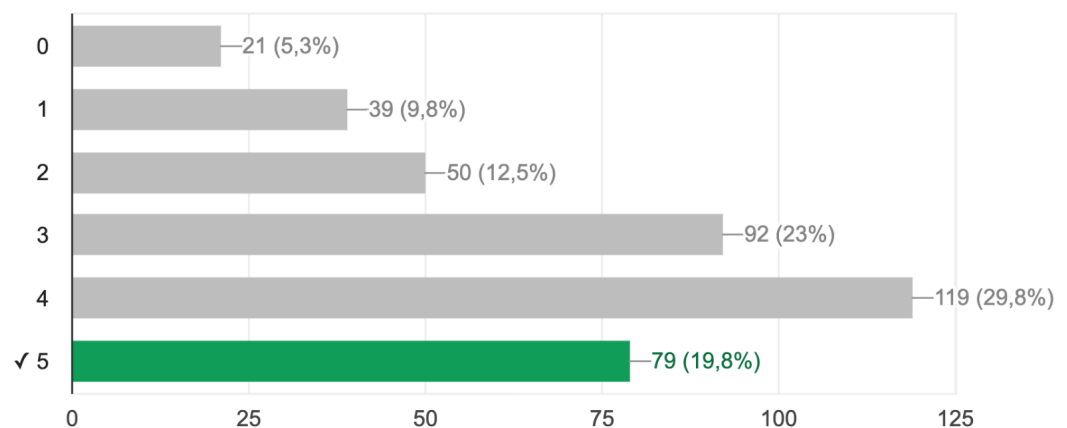


Елемент "18. Коли я з кимось розмовляю, я можу звертати увагу на мою поставу." Кореляція між елементом 18 і середнім значенням шкали "Attention Regulation" .613 (рис.1.4.3).

Figure 1.4.3. 18. When I am in conversation with someone, I can pay attention to my posture.

18. Коли я з кимось розмовляю, я можу звертати увагу на мою поставу.

79 правильних відповідей із 400

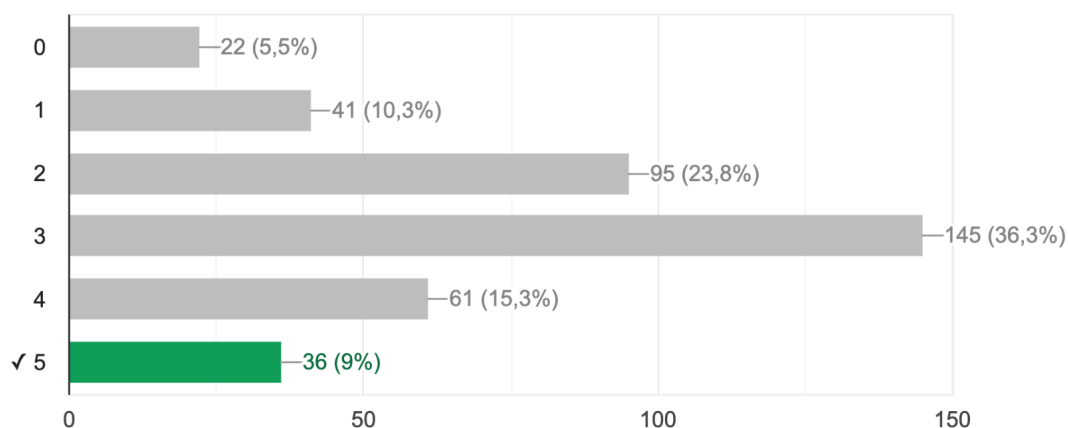


Елемент "19. Я можу повертати усвідомлення до мого тіла, якщо мене відволікають." Кореляція між елементом 19 і середнім значенням шкали "Attention Regulation" .749 (рис.1.4.4).

Figure 1.4.4. 19. I can return awareness to my body if I am distracted.

19. Я можу повертати усвідомлення до мого тіла, якщо мене відволікають.

36 правильних відповідей із 400

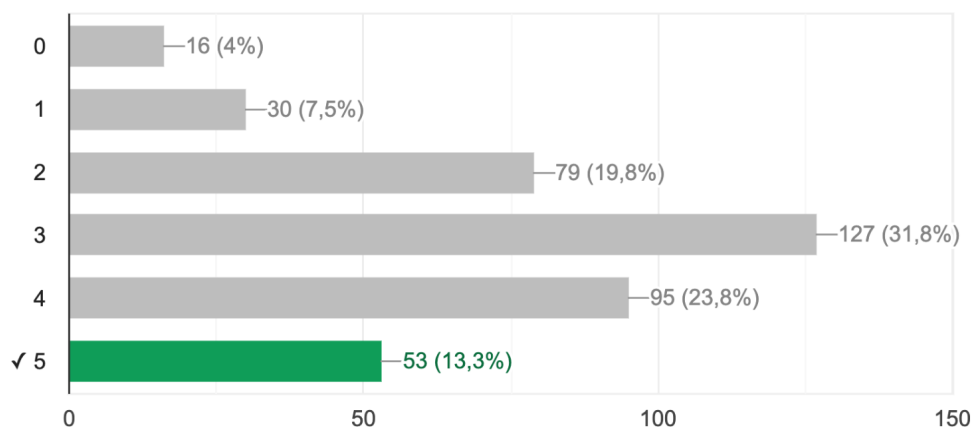


Елемент "20. Я можу перефокусувати мою увагу з мислення на відчуття мого тіла." Кореляція між елементом 20 і середнім значенням шкали "Attention Regulation" .765 (рис.1.4.5).

Figure 1.4.5. 20. I can refocus my attention from thinking to sensing my body.

20. Я можу перефокусувати мою увагу з мислення на відчуття мого тіла.

53 правильних відповідей із 400

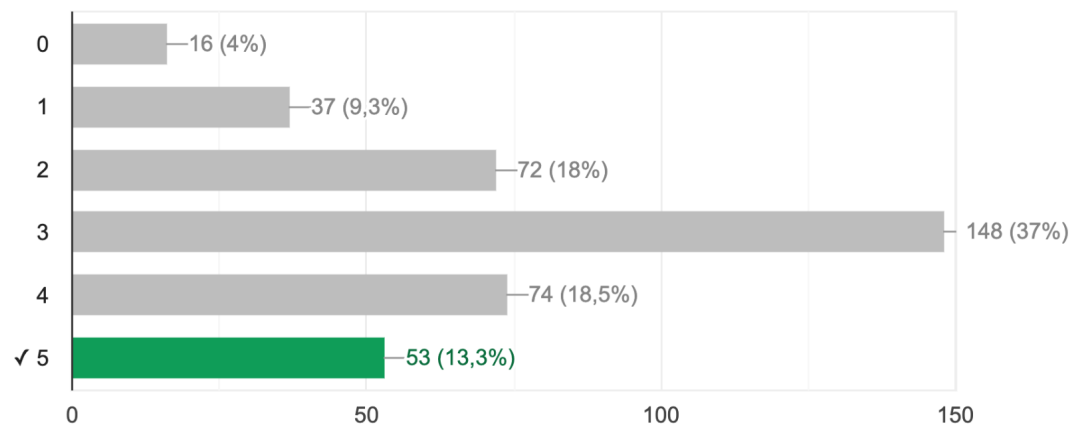


Елемент "21. Я можу зберігати усвідомлення мого тіла в цілому, навіть коли частина мене відчуває біль або незручність." Кореляція між елементом 21 і середнім значенням шкали "Attention Regulation" .663 (рис.1.4.6).

Figure 1.4.6. 21. I can maintain awareness of my whole body even when a part of me is in pain or discomfort.

21. Я можу зберігати усвідомлення мого тіла в цілому, навіть коли частина мене відчуває біль або незручність.

53 правильних відповідей із 400

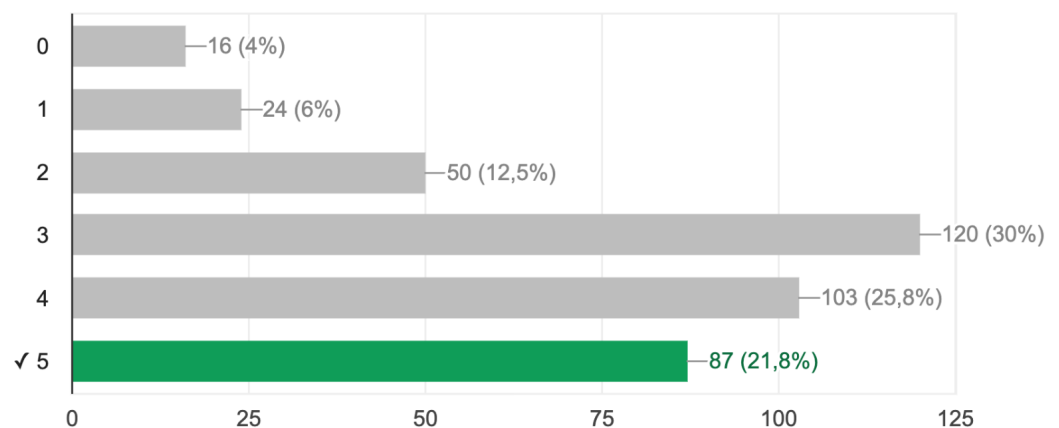


Елемент "22. Я здатний(-на) свідомо зосереджуватися на моєму тілі як цілому."
Кореляція між елементом 22 і середнім значенням шкали "Attention Regulation" .691
(рис.1.4.7).

Figure 1.4.7. 22. I am able to consciously focus on my body as a whole.

22. Я здатний(-на) свідомо зосереджуватися на моєму тілі як цілому.

87 правильних відповідей із 400



1.5. Шкала "Emotional Awareness" (навичка усвідомлювати емоції)

Загальний підсумок обробки шкали "Emotional Awareness:" перевірено і підтверджено 400 компонентів (табл.1.5.1).

Table 1.5.1. Case Processing Summary

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	400	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	400	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Коефіцієнт надійності Cronbach's Alpha оцінює внутрішню узгодженість елементів і, для шкали "Emotional Awareness," відповідає рекомендованому значенню для прикладних досліджень (табл.1.5.2).

Table 1.5.2. Reliability Statistics

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.785	.785	5

Внутрішню кореляцію елементів шкали "Emotional Awareness" представлено в табл.1.5.3.

Table 1.5.3. Inter-Item Correlation Matrix

Inter-Item Correlation Matrix

	Q23_maia	Q24_maia	Q25_maia	Q26_maia	Q27_maia	Mean (Emotional Awareness)
Q23_maia	1.000	.496	.402	.274	.429	.721
Q24_maia	.496	1.000	.476	.287	.458	.749
Q25_maia	.402	.476	1.000	.444	.487	.766
Q26_maia	.274	.287	.444	1.000	.466	.656
Q27_maia	.429	.458	.487	.466	1.000	.772

Mean (Emotional Awareness)	.721	.749	.766	.656	.772	1.000
----------------------------	------	------	------	------	------	-------

Загальну статистику елементів шкали "Emotional Awareness" представлено в табл.1.5.4.

Table 1.5.4. Statistics

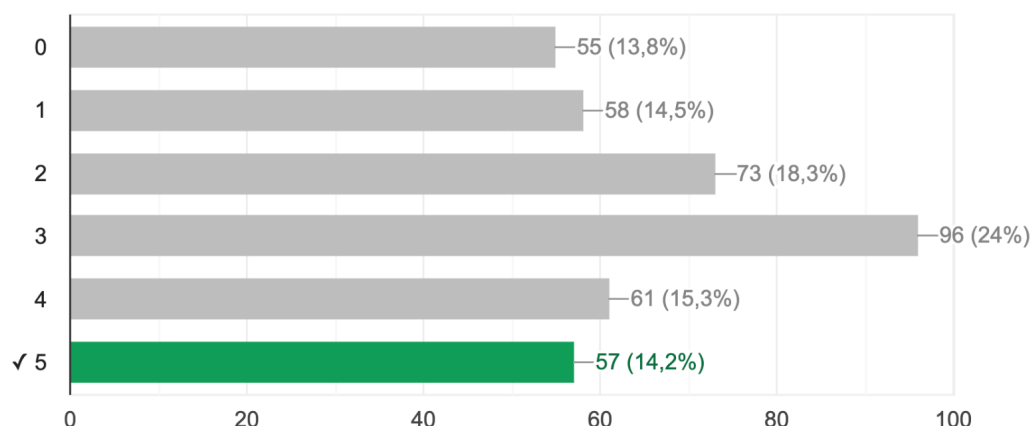
Statistics		Q23_maia	Q24_maia	Q25_maia	Q26_maia	Q27_maia	Mean (Emotional Awareness)
N	Valid	400	400	400	400	400	400
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		2.55	2.96	3.22	3.88	3.62	3.2480
Median		3.00	3.00	3.00	4.00	4.00	3.4000
Mode		3	3	3	5	5	4.00
Std. Deviation		1.590	1.548	1.524	1.377	1.500	1.10723
Minimum		0	0	0	0	0	.00
Maximum		5	5	5	5	5	5.00
Percentiles	25	1.00	2.00	2.00	3.00	3.00	2.6000
	50	3.00	3.00	3.00	4.00	4.00	3.4000
	75	4.00	4.00	4.00	5.00	5.00	4.0000

Далі представлено кожен елемент шкали "Emotional Awareness" окремо. Елемент "23. Я помічаю, як моє тіло змінюється, коли я злий(-ла)." Кореляція між елементом 23 і середнім значенням .721 (рис.1.5.1).

Figure 1.5.1. 23. I notice how my body changes when I am angry.

23. Я помічаю, як моє тіло змінюється, коли я злий(-ла).

57 правильних відповідей із 400

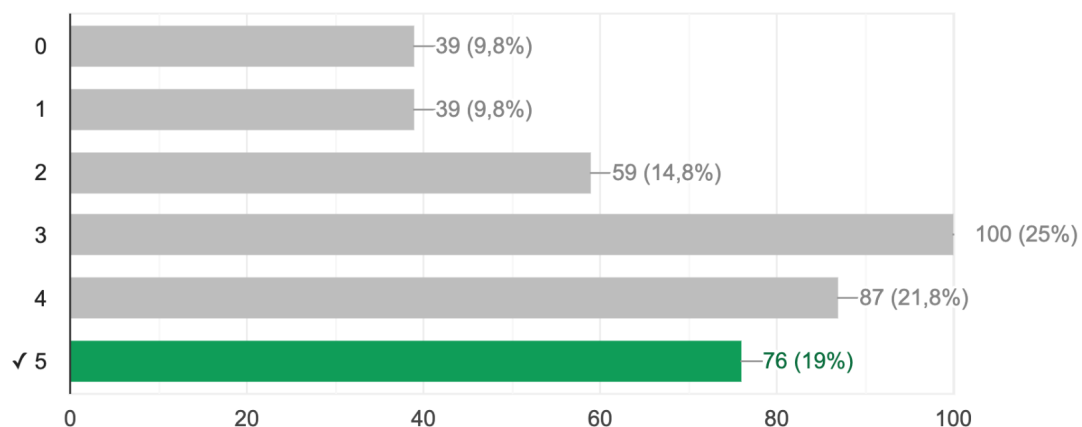


Елемент "24. Коли в моєму житті щось не так, я можу відчувати це в моєму тілі." Кореляція між елементом 24 і середнім значенням шкали "Emotional Awareness" .749 (рис.1.5.2).

Figure 1.5.2. 24. When something is wrong in my life I can feel it in my body.

24. Коли в моєму житті щось не так, я можу відчувати це в моєму тілі.

76 правильних відповідей із 400

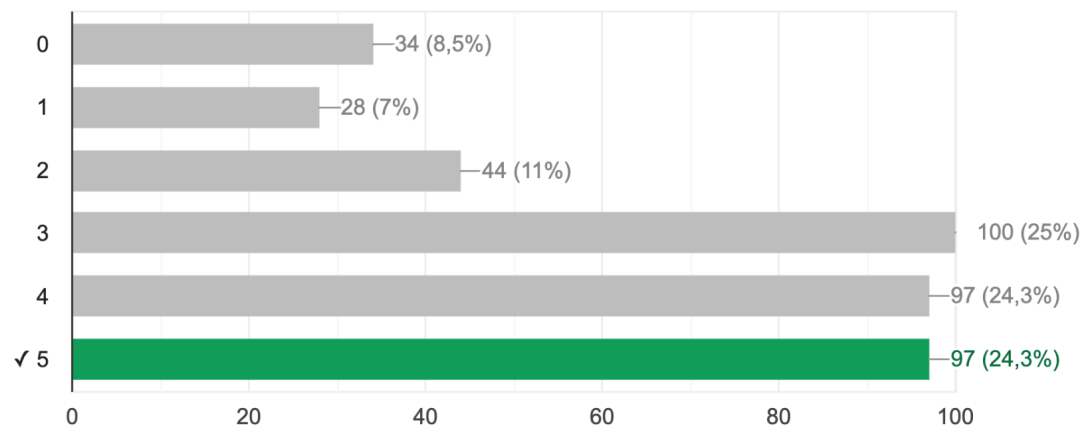


Елемент "25. Я помічаю, що моє тіло відчуває себе інакше після спокійного досвіду." Кореляція між елементом 25 і середнім значенням шкали "Emotional Awareness" .766 (рис.1.5.3).

Figure 1.5.3. 25. I notice that my body feels different after a peaceful experience.

25. Я помічаю, що моє тіло відчуває себе інакше після спокійного досвіду.

97 правильних відповідей із 400

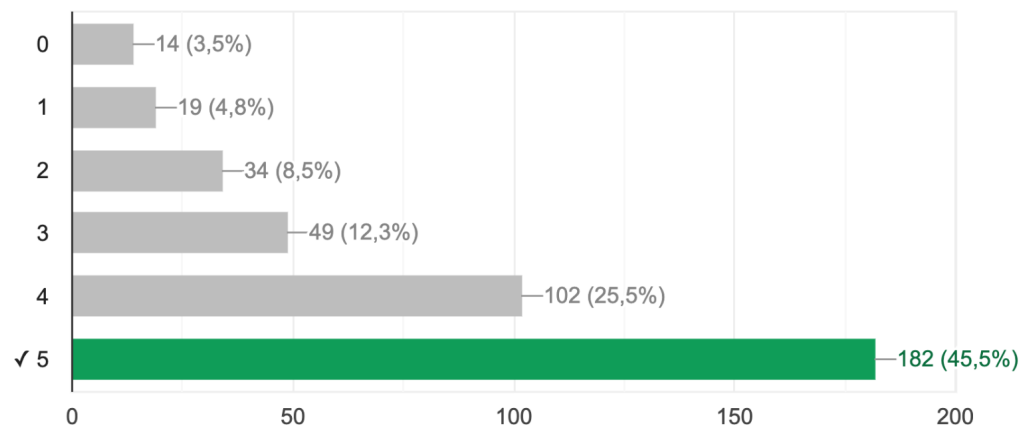


Елемент "26. Я помічаю, що моє дихання стає вільним і легким, коли я відчуваю себе зручно." Кореляція між елементом 26 і середнім значенням шкали "Emotional Awareness" .656 (рис.1.5.4).

Figure 1.5.4. 26. I notice that my breathing becomes free and easy when I feel comfortable.

26. Я помічаю, що моє дихання стає вільним і легким, коли я відчуваю себе зручно.

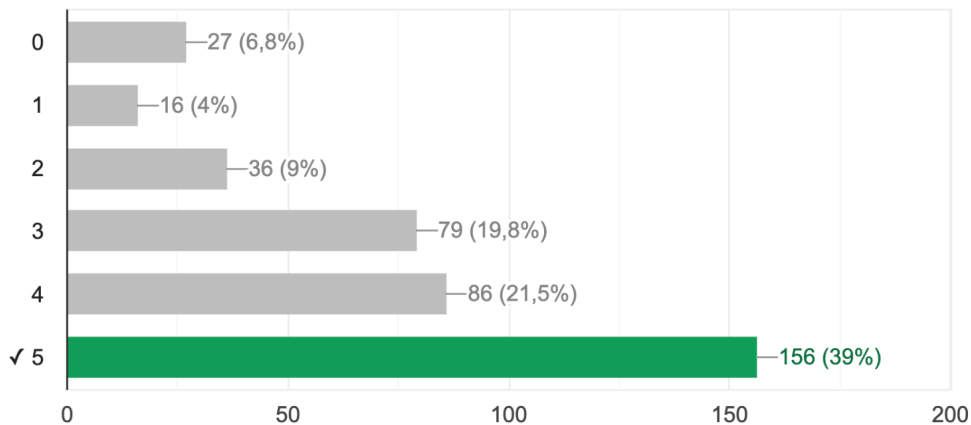
182 правильних відповідей із 400



Елемент "27. Я помічаю, як змінюється моє тіло, коли я відчуваю себе щасливим/радісним." Кореляція між елементом 27 і середнім значенням шкали "Emotional Awareness" .772 (рис.1.5.5).

Figure 1.5.5. 27. I notice how my body changes when I feel happy/joyful.

27. Я помічаю, як змінюється моє тіло, коли я відчуваю себе щасливим/радісним.
 156 правильних відповідей із 400



1.6. Шкала "Self-Regulation" (навичка саморегулювання)

Загальний підсумок обробки шкали "Self-Regulation:" перевірено і підтверджено 400 компонентів (табл.1.6.1).

Table 1.6.1. Case Processing Summary

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	400	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	400	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Коефіцієнт надійності Cronbach's Alpha оцінює внутрішню узгодженість елементів і, для шкали "Self-Regulation," відповідає рекомендованому заченню для прикладних досліджень (табл.1.6.2).

Table 1.6.2. Reliability Statistics

Reliability Statistics		
	Cronbach's Alpha	
	Based on	
Cronbach's Alpha	Standardized Items	N of Items

.763	.764	4
------	------	---

Внутрішню кореляцію елементів шкали "Self-Regulation" представлено в табл.1.6.3.

Table 1.6.3. Inter-Item Correlation Matrix

Inter-Item Correlation Matrix					
	Q28_maia	Q29_maia	Q30_maia	Q31_maia	Mean (Self-Regulation)
Q28_maia	1.000	.532	.288	.461	.743
Q29_maia	.532	1.000	.342	.471	.766
Q30_maia	.288	.342	1.000	.586	.729
Q31_maia	.461	.471	.586	1.000	.822
Mean (Self-Regulation)	.743	.766	.729	.822	1.000

Загальну статистику елементів шкали "Emotional Awareness" представлено в табл.1.6.4.

Table 1.6.4. Statistics

Statistics						
		Q28_maia	Q29_maia	Q30_maia	Q31_maia	Mean (Self-Regulation)
N	Valid	400	400	400	400	400
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		2.80	3.23	3.33	2.91	3.0669
Median		3.00	3.00	4.00	3.00	3.0000
Mode		3	4	5	3	2.50
Std. Deviation		1.462	1.482	1.511	1.465	1.13157
Minimum		0	0	0	0	.00
Maximum		5	5	5	5	5.00
Percentiles	25	2.00	2.00	2.00	2.00	2.5000

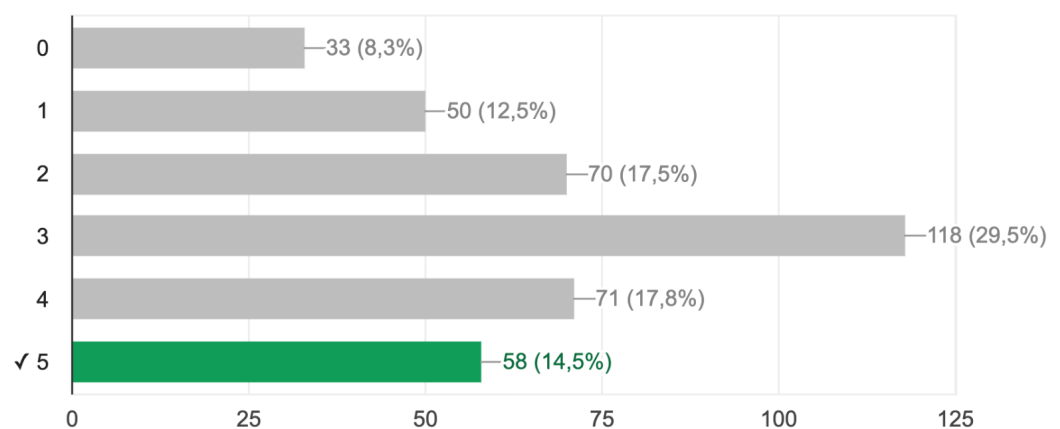
50	3.00	3.00	4.00	3.00	3.0000
75	4.00	4.00	5.00	4.00	4.0000

Далі представлено кожен елемент шкали "Self-Regulation" окремо. Елемент "28. Коли я відчуваю себе приголомшеним, я можу знайти спокійне місце всередині мого тіла." Кореляція між елементом 28 і середнім значенням .743 (рис.1.6.1).

Figure 1.6.1. 28. When I feel overwhelmed I can find a calm place inside.

28. Коли я відчуваю себе приголомшеним, я можу знайти спокійне місце всередині мого тіла.

58 правильних відповідей із 400

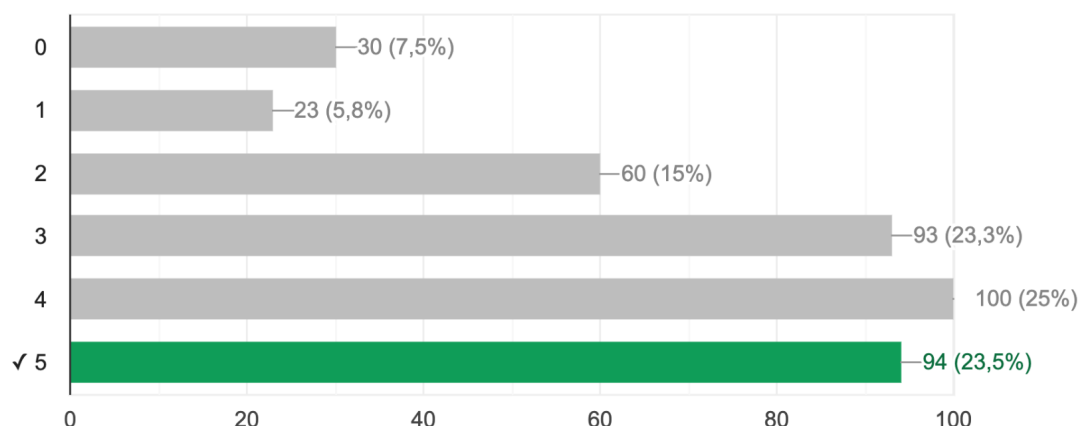


Елемент "29. Коли я усвідомлюю моє тіло, я відчуваю спокій." Кореляція між елементом 29 і середнім значенням шкали "Self-Regulation" .766 (рис.1.6.2).

Figure 1.6.2. 29. When I bring awareness to my body I feel a sense of calm.

29. Коли я усвідомлюю моє тіло, я відчуваю спокій.

94 правильних відповідей із 400

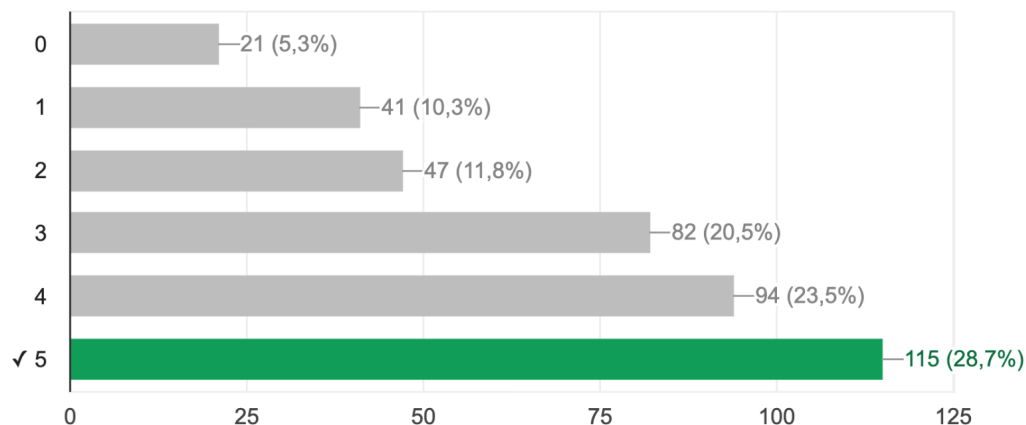


Елемент "30. Я можу використовувати моє дихання, щоб зменшити напругу." Кореляція між елементом 30 і середнім значенням шкали "Self-Regulation" .729 (рис.1.6.3).

Figure 1.6.3. 30. I can use my breath to reduce tension.

30. Я можу використовувати моє дихання, щоб зменшити напругу.

115 правильних відповідей із 400

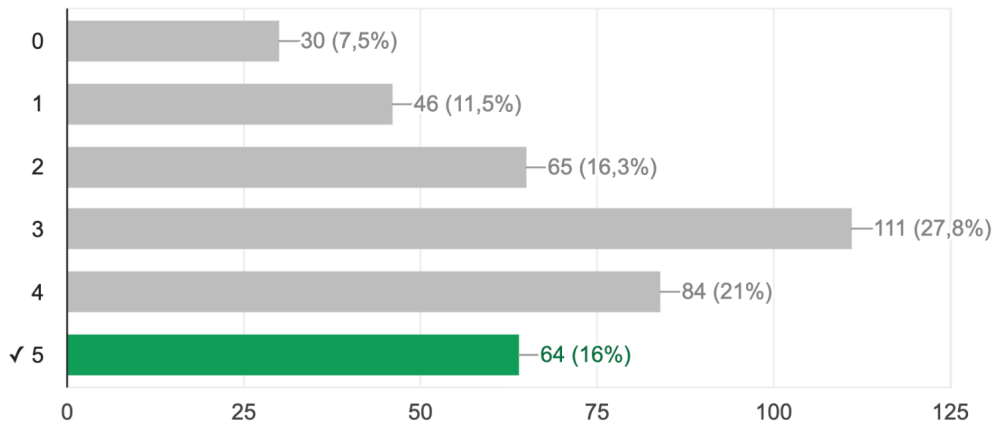


Елемент "31. Коли я захоплений думками, я можу заспокоїти мій розум, зосередившись на моєму тілі/диханні." Кореляція між елементом 31 і середнім значенням шкали "Self-Regulation" .822 (рис.1.6.4).

Figure 1.6.4. 31. When I am caught up in thoughts, I can calm my mind by focusing on my body/breathing.

31. Коли я захоплений думками, я можу заспокоїти мій розум, зосередившись на моєму тілі/диханні.

64 правильних відповідей із 400



1.7. Шкала "Body Listening" (навичка прислухатися до тіла)

Загальний підсумок обробки шкали "Body Listening:" перевірено і підтверджено 400 компонентів (табл.1.7.1).

Table 1.7.1. Case Processing Summary

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	400	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	400	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Коефіцієнт надійності Cronbach's Alpha оцінює внутрішню узгодженість елементів і, для шкали "Body Listening," відповідає рекомендованому значенню для прикладних досліджень (табл.1.7.2).

Table 1.7.2. Reliability Statistics

Reliability Statistics		
	Cronbach's Alpha	
	Based on	
Cronbach's Alpha	Standardized Items	N of Items

.811	.812	3
------	------	---

Внутрішню кореляцію елементів шкали "Body Listening" представлено в табл.1.7.3.

Table 1.7.3. Inter-Item Correlation Matrix

Inter-Item Correlation Matrix				
	Q32_maia	Q33_maia	Q34_maia	Mean (Body Listening)
Q32_maia	1.000	.532	.651	.845
Q33_maia	.532	1.000	.589	.838
Q34_maia	.651	.589	1.000	.874
Mean (Body Listening)	.845	.838	.874	1.000

Загальну статистику елементів шкали "Body Listening" представлено в табл.1.7.4.

Table 1.7.4. Statistics

Statistics					
		Q32_maia	Q33_maia	Q34_maia	Mean (Body Listening)
N	Valid	400	400	400	400
	Missing	0	0	0	0
Mean		3.26	2.21	2.96	2.8075
Median		3.00	2.00	3.00	3.0000
Mode		3	1	3	3.00
Std. Deviation		1.364	1.498	1.426	1.21849
Minimum		0	0	0	.00
Maximum		5	5	5	5.00
Percentiles	25	2.00	1.00	2.00	2.0000
	50	3.00	2.00	3.00	3.0000

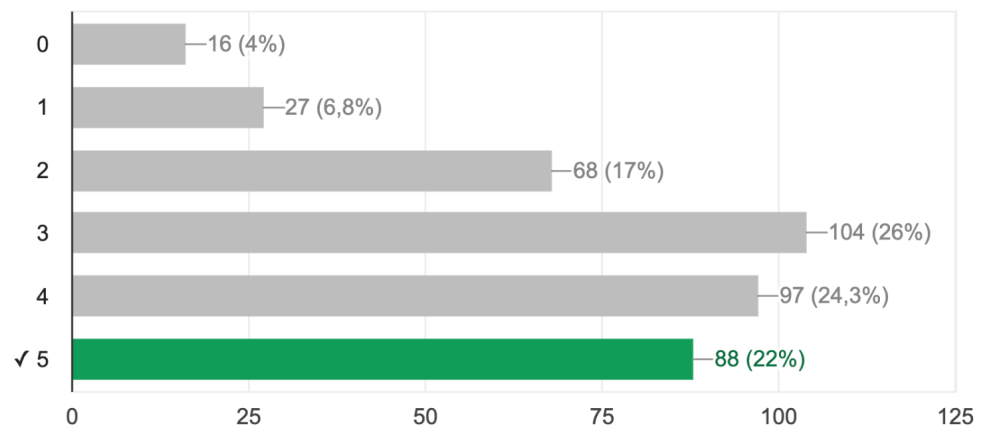
75	4.00	3.00	4.00	3.6667
----	------	------	------	--------

Далі представлено кожен елемент шкали "Body Listening" окремо. Елемент "32. Я прислухаюся до інформації від мого тіла про мій емоційний стан." Кореляція між елементом 32 і середнім значенням .845 (рис.1.7.1).

Figure 1.7.1. 32. I listen for information from my body about my emotional state.

32. Я прислухаюся до інформації від мого тіла про мій емоційний стан.

88 правильних відповідей із 400

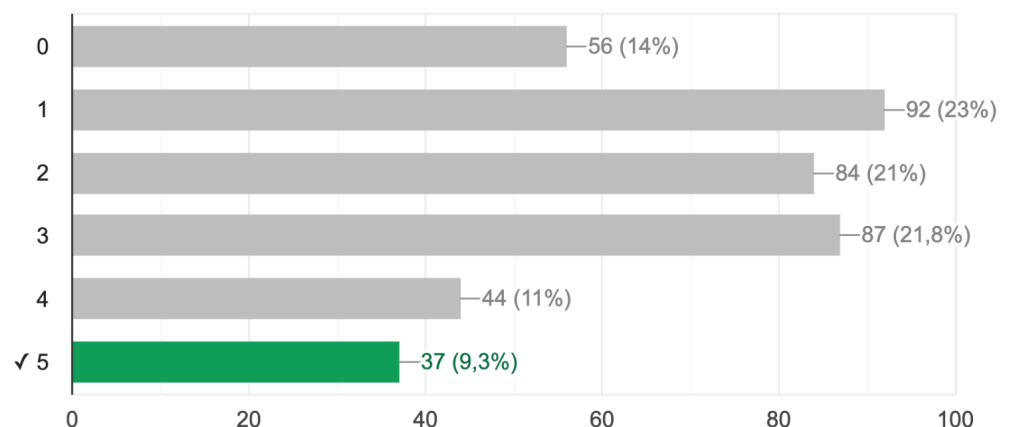


Елемент "33. Коли я засмучений(-на), я витрачаю час, щоб дослідити, що відчуває моє тіло." Кореляція між елементом 33 і середнім значенням шкали "Body Listening" .838 (рис.1.7.2).

Figure 1.7.2. 33. When I am upset, I take time to explore how my body feels.

33. Коли я засмучений(-на), я витрачаю час, щоб дослідити, що відчуває моє тіло.

37 правильних відповідей із 400

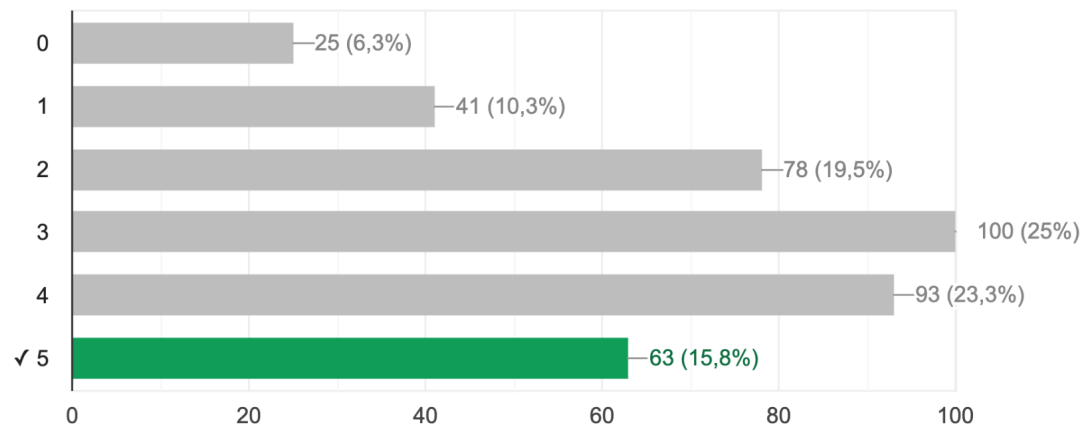


Елемент "34. Я прислухаюся до мого тіла, яке повідомляє мені, що робити."
Кореляція між елементом 34 і середнім значенням шкали "Body Listening" .874
(рис.1.7.3).

Figure 1.7.3. 34. I listen to my body to inform me about what to do.

34. Я прислухаюся до мого тіла, яке повідомляє мені, що робити.

63 правильних відповідей із 400



1.8. Шкала "Trusting" (навичка довіряти)

Загальний підсумок обробки шкали "Trusting:" перевірено і підтверджено 400 компонентів (табл.1.8.1).

Table 1.8.1. Case Processing Summary

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	400	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	400	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Коефіцієнт надійності Cronbach's Alpha оцінює внутрішню узгодженість елементів і, для шкали "Trusting," відповідає рекомендованому значенню для прикладних досліджень (табл.1.8.2).

Table 1.8.2. Reliability Statistics

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.859	.859	3

Внутрішню кореляцію елементів шкали "Trusting" представлено в табл.1.8.3.

Table 1.8.3. Inter-Item Correlation Matrix

Inter-Item Correlation Matrix

	Q35_maia	Q36_maia	Q37_maia	Mean (Trusting)
Q35_maia	1.000	.723	.576	.873
Q36_maia	.723	1.000	.710	.919
Q37_maia	.576	.710	1.000	.857
Mean (Trusting)	.873	.919	.857	1.000

Загальну статистику елементів шкали "Trusting" представлено в табл.1.8.4.

Table 1.8.4. Statistics

Statistics

		Q35_maia	Q36_maia	Q37_maia	Mean (Trusting)
N	Valid	400	400	400	400
	Missing	0	0	0	0
Mean		3.96	3.90	3.93	3.9300
Median		5.00	4.00	4.00	4.3333
Mode		5	5	5	5.00
Std. Deviation		1.308	1.284	1.223	1.12345
Minimum		0	0	0	.00
Maximum		5	5	5	5.00
Percentiles	25	3.00	3.00	3.00	3.0833

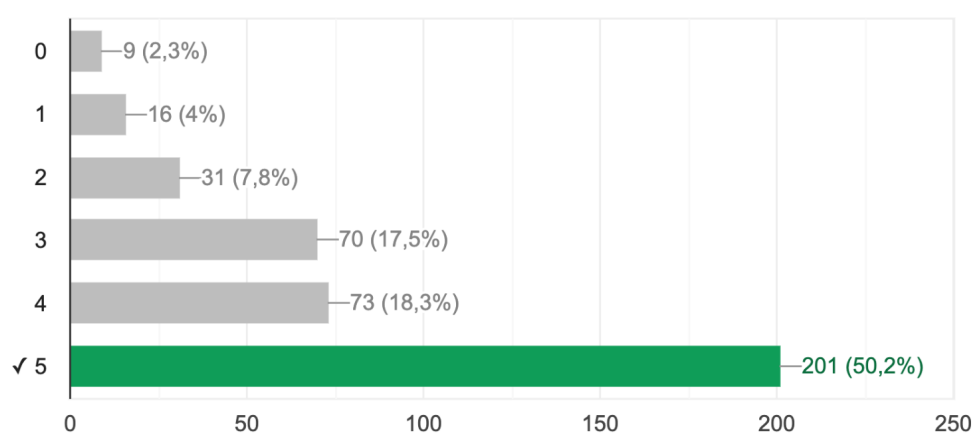
50	5.00	4.00	4.00	4.3333
75	5.00	5.00	5.00	5.0000

Далі представлено кожен елемент шкали "Trusting" окремо. Елемент "35. Я вдома в моєму тілі." Кореляція між елементом 35 і середнім значенням .873 (рис.1.8.1).

Figure 1.8.1. 35. I am at home in my body.

35. Я вдома в моєму тілі.

201 правильних відповідей із 400

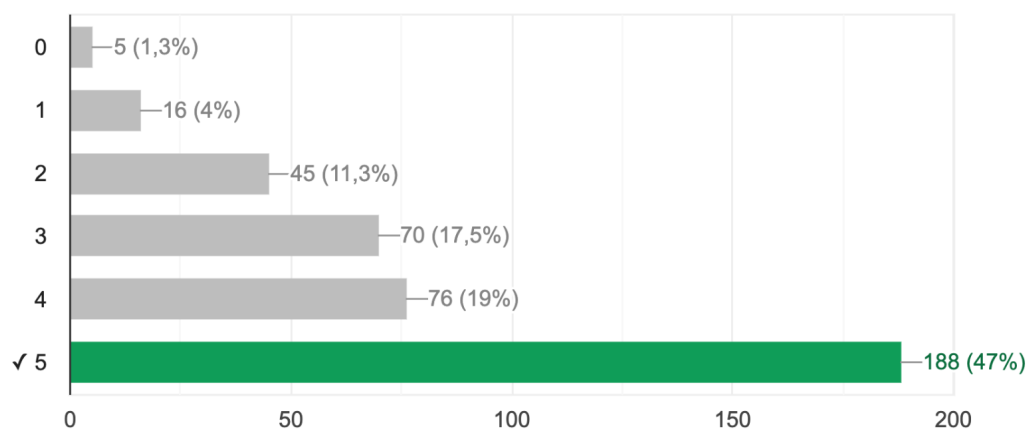


Елемент "36. Я відчуваю, що моє тіло — це безпечне місце." Кореляція між елементом 36 і середнім значенням шкали "Trusting" .919 (рис.1.8.2).

Figure 1.8.2. 36. I feel my body is a safe place.

36. Я відчуваю, що моє тіло — це безпечне місце.

188 правильних відповідей із 400

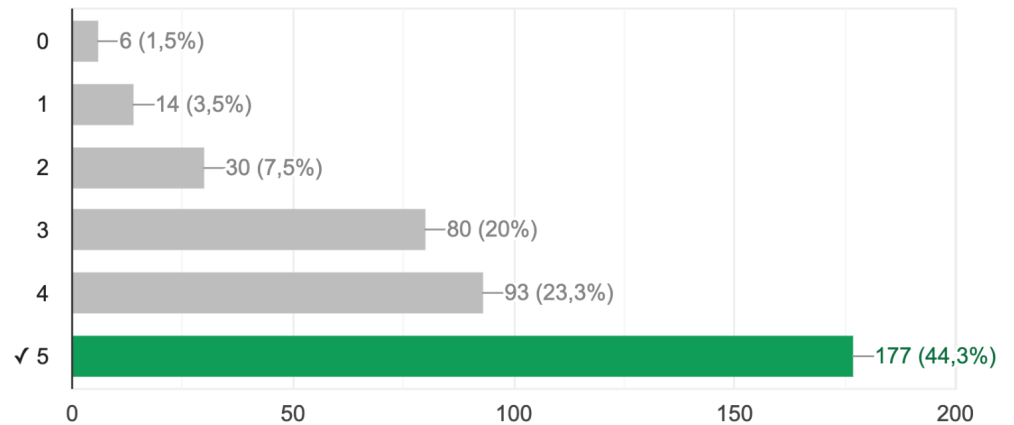


Елемент "37. Я довіряю відчуттям мого тіла." Кореляція між елементом 37 і середнім значенням шкали "Trusting" .857 (рис.1.8.3).

Figure 1.8.3. 37. I trust my body sensations.

37. Я довіряю відчуттям мого тіла.

177 правильних відповідей із 400



2. Порівняння з оригінальними версіями Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

В табл.2.1. представлено спрощену описову статистику для 8 шкал MAIA: середнє значення та стандартне відхилення, діапазон кореляції предметів, порівняння Cronbach's alphas з оригінальними версіями.

Table 2.1. Basic descriptive statistics for the eight MAIA scales with Cronbach's alphas, scale means and range of item-scale correlations

Summary

	# of items	Item numbers	alpha MAIA-2 ^{ukr}	Scale means (SD)	Range of item-scale correlation	alpha original MAIA-2	alpha original MAIA
Noticing	4	1-4	.74	3.18 (1.54)	0.64-0.82	.64	.69
Not-Distracting	6	5-10	.76	2.31 (1.55)	0.33-0.79	.74	.66
Not-Worrying	5	11-15	.69	2.27 (1.51)	0.53-0.73	.67	.67
Attention Regulation	7	16-22	.81	2.99 (1.35)	0.61-0.77	.83	.87

Emotional Awareness	5	23-27	.79	3.25 (1.58)	0.66-0.77	.79	.82
Self-Regulation	4	28-31	.76	3.07 (1.50)	0.73-0.82	.79	.83
Body Listening	3	32-34	.81	2.81 (1.50)	0.84-0.87	.80	.82
Trusting	3	35-37	.86	3.93 (1.27)	0.86-0.92	.83	.79

Висновки. Загалом результати нашої перевірки за допомогою IBM SPSS Statistics узгоджуються з результатами перевірки оригінальних версій Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness. Виявлені зв'язки елементів Correlation Matrix^a мають високий рівень статистичної значущості (Determinant = 1.107E-7). Додаткові тести вказують на бажану міру адекватності вибірки (КМО = .889) і високий критерій сферичності (Bartlett's Test, Sig. (p) < .001). Для раннього етапу, на якому ми зараз знаходимося, коефіцієнт надійності (Cronbach's Alpha), який оцінює внутрішню узгодженість елементів шкал, відповідає рекомендованому значенню для всіх інтероцептивних вимірів. В подальших дослідженнях нашої вибірки ми приділимо більше уваги шкалам "Noticing" і "Not-Worrying."

Література

Khalsa, S. S., Adolphs, R., Cameron, O. G., Critchley, H. D., Davenport, P. W., Feinstein, J. S., ... & Zucker, N. Interoception and mental health: a roadmap. Biological psychiatry: cognitive neuroscience and neuroimaging, 2018, 3(6), 501-513, DOI:10.1016/j.bpsc.2017.12.004

(<https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2017.12.004>).

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, DOI:10.1371/journal.pone.0208034

(<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208034>).

Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., & Stewart, A.. The multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA). PloS one. 2012, 7(11), e48230, DOI:10.1371/journal.pone.0048230

(<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0048230>).

<https://www.ibm.com/docs/en/spss-statistics>

<https://osher.ucsf.edu/research/mai>

**ИНТЕРОЦЕПТИВНОЕ ОСОЗНАВАНИЕ. ВЕРИФИКАЦИЯ АДАПТАЦИИ
УКРАИНСКОЙ ВЕРСИИ АНКЕТЫ MULTIDIMENSIONAL ASSESSMENT OF
INTEROCEPTIVE AWARENESS (VERSION 2) СРЕДИ
СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ КИЕВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА БОРИСА
ГРИНЧЕНКО**

Волощенко Юрий, Старший преподаватель кафедры спорта и фитнеса, Киевский университет имени Бориса Гринченко, ул. Бульварно-Кудрявская, 18/2, 04053, г. Киев, Украина, y.voloshchenko@kubg.edu.ua

В данной статье впервые в Украине опубликованы результаты верификации украинской адаптации опросника Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Version 2 (MAIA-2), его надежность и согласованность интероцептивных измерений. В исследовании приняли участие 400 студентов первого курса Киевского университета имени Бориса Гринченко. Выборка была достаточно однородной — все студенты были в возрасте 17-18 лет (80,3% женщин и 19,7% мужчин) и дали согласие на обработку персональных данных. Это была первая попытка, предпринятая в конце 2022 года с этим контингентом, для которой перевод был доработан. На 2023 год запланированы еще две такие попытки.

В целом результаты нашей проверки с использованием IBM SPSS Statistics согласуются с результатами проверки исходных версий Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness. Выявленные связи элементов корреляционной матрицы имеют высокий уровень статистической значимости ($Determinant = 1.107E-7$). Дополнительные тесты указывают на желательную меру адекватности выборки ($KMO = 0,889$) и высокий критерий сферичности ($Bartlett's Test, Sig. (p) < 0,001$). Для ранней стадии, на которой мы сейчас находимся, коэффициент надежности ($Cronbach's\ alpha$), оценивающий внутреннюю согласованность пунктов шкал, соответствует рекомендуемому значению по всем интероцептивным измерениям. В дальнейших исследованиях нашей выборки больше внимания будем уделять шкалам "Noticing" и "Not-Worrying."

Ключевые слова: интероцептивное осознание, многомерная оценка, оценка.

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, Senior Lecturer, Borys Grinchenko Kyiv University, Bulvarno-Kudriavska Str., 18/2, 04053, Kyiv, Ukraine, y.voloshchenko@kubg.edu.ua

In this article, for the first time in Ukraine, the results of the verification of the Ukrainian adaptation of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Version 2 (MAIA-2) questionnaire, its reliability and consistency of interoceptive dimensions are published. 400 first-year students of Borys Grinchenko Kyiv University took part in this study. The sample was quite homogeneous — all students were 17-18 years old (80.3% women and 19.7% men) and gave their consent to the processing of personal data. This was the first attempt made at the end of 2022 with this contingent, for which the translation was further refined. Two more such attempts are planned for 2023.

In general, the results of our validation using IBM SPSS Statistics are consistent with the results of the validation of the original versions of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness. The revealed connections of the elements of the correlation

matrix have a high level of statistical significance (Determinant = 1.107E-7). Additional tests indicate a desirable measure of sampling adequacy (KMO = .889) and a high criterion of sphericity (Bartlett's Test, Sig. (p) < .001). For the early stage at which we are now, 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. In further studies of our sample, we will pay more attention to the "Noticing" and "Not-Worrying" scales.

Keywords: assessment, interoceptive awareness, multidimensional assessment.

References

- Khalsa, S. S., Adolphs, R., Cameron, O. G., Critchley, H. D., Davenport, P. W., Feinstein, J. S., ... & Zucker, N. (2018). Interoception and mental health: a roadmap. *Biological psychiatry: cognitive neuroscience and neuroimaging*, 3(6), 501-513, DOI:10.1016/j.bpsc.2017.12.004 <https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2017.12.004> (eng).
- Mehling, W. E., Acree, M., Stewart, A., Silas, J., & Jones, A. (2018). The multidimensional assessment of interoceptive awareness, version 2 (MAIA-2). *PloS one*, 13(12), e0208034, DOI:10.1371/journal.pone.0208034 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208034> (eng).
- Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., & Stewart, A. (2012). The multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA). *PloS one*, 7(11), e48230, DOI:10.1371/journal.pone.0048230 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0048230> (eng).
- <https://www.ibm.com/docs/en/spss-statistics>
- <https://osher.ucsf.edu/research/maia>

Стаття надійшла до редакції 27.01.2023

Прийнято до друку 00.00.2023

Волощенко Юрій Миколайович, +380674400745