

Kuidas mõõta kehateadlikkust?



Käsitleva teema teoreetiline taust, mõistete selgitus

Kehateadlikkuse temaatika on laialdaselt kasutusel erinevates keha ja meele- ning teadveloleku praktikates, tantsu- ja liikumisteraapias, üleüldiselt keha ning liikumisega seotud valdkondades. Kehateadlikkuse konstrukti täpsem lahti mõtestamine võib olla eri lähenemistes erinev. Kohtumisel selgitan kuidas kehateadlikkust antud raamistikus mõistetakse ning millist osa sellest on võimalik hõlpsasti, enesekohast küsimustikku kasutades, hinnata.

Märksõnadena saavad kõlama kehateadlikkus, interotseptiivne teadlikkus ning MAIA-2 küsimustik.

MAIA/MAIA-2 on interotseptiivse teadlikkuse mitmedimensioonilise hindamise küsimustik, mis anti esmalt välja 2012. aastal (Mehling et al., 2012). Küsimustiku täiendatud versioon ilmus 2018. aastal (Mehling et al., 2018). Tänapäevaks on MAIA-2 üks levinuimaid interotseptiivse teadlikkuse hindamise subjektiivseid mõõdikuid. Küsimustikku kasutatakse nii uuringutes kui kliinilises keskkonnas ning selle tugevusena tuuakse välja potentsiaali eristada adaptiivseid ja mitteadaptiivseid kehateadlikkuse aspekte.

MAIA-2 küsimustikuga tutvudes, näis see mulle kui kehaga töötavale inimesele põneva ja kasulikuna. Eestindasin küsimustiku enda magistritöö raames 2021. aastal lootuses, et huvilistel on seda edaspidi käepärasem kasutada ning küsimustikus toodud teemadest inspiratsiooni koguda.

Ettekande-töötoa eesmärk

Tutvustada osalejatele MAIA-2 EST küsimustikku ja selle kasutusvaldkondi.

Ettekande, töötoa sisu

Teoreetiline sissejuhatus teemasse, mille käigus tutvustatakse kehateadlikkuse- ja interotseptiivse teadlikkuse mõisteid ning MAIA-2 küsimustikku. Osalejatele jagatakse tutvumiseks, soovi korral täitmiseks MAIA-2 küsimustiku eestikeelne versioon, peale mida järgneb teemakohane arutelu väikerühmades ning kokkuvõtte grupis.

Kaili Puusepp on füsioterapeut ja tantsu- ja liikumisterapeut, kes lõpetas Tallinna Ülikooli magistriõppe kunstiteraapiate erialal, tantsu- ja liikumisteraapia suunal 2021. aastal. Töölalasel omab suurimat kogemust rehabilitatsioonivaldkonnas, kus töötab 2009. aastast füsioterapeudina.