



SUNDHED

Dansk værktøj til måling af kropsbevidsthed er på vej

Psykomotoriske terapeuter i Danmark mangler forskningsbaserede værktøjer til at undersøge, om klienter bliver mere kropsbevidste af at gå i psykomotorisk terapi. Et nyt værktøj skal løse problemet.

Begrebet kropsbevidsthed refererer overordnet til en persons bevidsthed om egen krop, dens tilstand og muligheder. Tegn på god kropsbevidsthed kan være, at man lægger mærke til de små signaler, kroppen giver, når der er behov for at ændre stilling eller bevæge sig, og man er klar over, hvad de muskulære og fysiologiske reaktioner i kroppen er tegn på.

En nært beslægtet term for denne type opmærksomhed er interoception, dvs. 'perception af kroppens indre tilstand'. Forskning viser, at der er sammenhæng mellem en persons kropsbevidsthed, altså interoception, og vedkommendes helbreds-tilstand og sundhedsadfærd. For eksempel har personer med høj kropsbevidsthed større modstandskraft over for stress.

Internationalt findes der en række metoder og spørgeskemaer til måling af kropsbevidsthed, kaldet body awareness, men indtil nu har der manglet et videnskabeligt underbygget dansk måleredskab. Dette har hindret en systematisk, forskningsbaseret forankring af begrebet herhjemme. Et igangværende projekt vil tilvejebringe et valideret, dansk spørgeskema til måling af kropsbevidsthed, som kan anvendes både i psykomotorisk klientarbejde og til forskning.

MAIA

Kropsbevidsthed defineres forskelligt i litteraturen, og første fase i projektet har været litteraturgennemgang og begrebsafklaring. Vores ønske var at lande på en definition, der inkorporerer det mestringsaspekt, som man søger at fremme hos kli-

enter i psykomotorisk terapi. Vi mener, at dette opfyldes af MAIA, Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness.

MAIA er et spørgeskema, som udmærker sig ved at være baseret på en meget grundig og veldokumenteret empirisk validering. MAIA er udviklet på University of California i 2012 og er frit tilgængeligt på internettet.

Spørgeskemaet består af 32 spørgsmål og måler på otte dimensioner:

- 1. Opmærksom** – bevidsthed om ubehagelige, behagelige og neutrale kropssignaler
- 2. Ikke-distraherende** – tendens til ikke at ignorere eller aflede sig selv fra fornemmelser af smerte eller ubehag
- 3. Ikke-bekymrende** – tendens til ikke at bekymre sig eller opleve følelsesmæssigt stress ved fornemmelser af smerter eller ubehag
- 4. Kropsligt nærvær** – evne til at bibeholde og kontrollere opmærksomhed på kropslige signaler
- 5. Emotional bevidsthed** – bevidsthed om koblingen mellem kropslige signaler og følelsesmæssig tilstand
- 6. Selvregulering** – evne til at regulere stress/ubehag gennem opmærksomhed på kropssignaler
- 7. Kropsopmærksomhed** – aktivt lytte til kroppen for indsigt
- 8. Tillid** – opleve sin krop som sikker og tryk.

OVERSÆTTELSE OG VALIDERING

Projektgruppen er nu i færd med at oversætte MAIA i samarbejde med forskergruppen bag den oprindelige udgave. Efterfølgende tester vi den danske udgaves reliabilitet og validitet. Dette gør vi blandt andet ved at sammenholde psykomotoriske klienters score på spørgeskemaet med deres resultater fra standardiserede kliniske/fysiologiske test for interoception.

PROJEKTET – KORT FORTALT

Oversættelse af MAIA til dansk og validering af det danske spørgeskema til måling af kropsbevidsthed

HVAD

Formålet med projektet er at udvikle et dansk spørgeskema til måling af kropsbevidsthed, som kan anvendes både i forskning og i klinisk praksis.

HVORDAN

I projektet oversættes det internationale spørgeskema MAIA til dansk. Efterfølgende afprøves spørgeskemaets reliabilitet og validitet gennem kvantitative/statistiske undersøgelser i udvalgte populationsudsnit. Læs mere om MAIA her: www.osher.ucsf.edu/maia/

HVORNÅR

2014-2016

HVEM

Projektet er forankret i UCC's psykotorikuddannelse.

KONTAKT

Siff L. E.
Skovenborg
sisk@ucc.dk
4189 7311

Anders Bech
Christiansen
anbe@ucc.dk
4280 1070