

Daudzdimensiju ķermeņa apzinātības aptaujas adaptācijas procesa pirmie rezultāti

Darja Krizska-Popova
Indra Majore-Dūšele

Rīga, 2020

Pētījuma aktualitāte un problēma



Aktualitāte:

Ķermeņa apzinātība ir viens no centrālajiem darbības mehānismiem deju un kustību terapijas procesā.

Ar ķermeņa apzinātības palīdzību tiek iemiestota ķermeņa - psihe mijiedarbības pieredze.

DKT procesā adaptīvas ķermeņa apzinātības attīstība ir pamats emocionālās pašregulācijas attīstībai.



Problēma:

Šobrīd nav adaptētā instrumenta ķermeņa apzinātības mērīšanai.

Teorētiskais pamatojums. Ķermeņa apzinātības jēdziens

Ķermeņa apzinātības
4 dimensijas
(Mehling et al., 2009; Mehling et al., 2012)



Ķermeņa apzinātība ir spēja uztvert un apzināties ķermeņa stāvokļus un procesus, to nodrošina propriocepcijas un interocepcijas procesi, tā ietver kognitīvo un emocionālo novērtējumu un ir personas attieksmes, pārliecību, pieredzes, mācīšanās un sociokulturālā konteksta ietekmēta (Mehling et al, 2009).

Pētījuma mērķis un jautājumi

Pētījuma mērķis:

Veikt Daudzdimensiju ķermeņa apzinātības aptaujas (*Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Version 2* jeb *MAIA-2*) adaptācijas pirmo posmu.

Pētījuma jautājumi:

- Kādi ir *MAIA-2* aptaujas pantu reakcijas un diskriminācijas indeksi?
- Kāda ir *MAIA-2* aptaujas skalu iekšējā saskaņotība?
- Kāda ir *MAIA-2* aptaujas faktoru struktūra?
- Kādi ir retesta ticamības rādītāji?

Aptaujas apraksts

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (Version 2) jeb MAIA-2, Daudzdimensiju ķermeņa apzinātības aptauja

- ir veidota, lai atšķirtu adaptīvu un neadaptīvu ķermeņa apzinātību un ar tām saistītās uzmanības un regulācijas iezīmes, kā arī,
- lai novērtētu terapeitiskās pieejas, kas izmanto ķermeņa apzinātības attīstīšanu (*Mehling, 2016*).

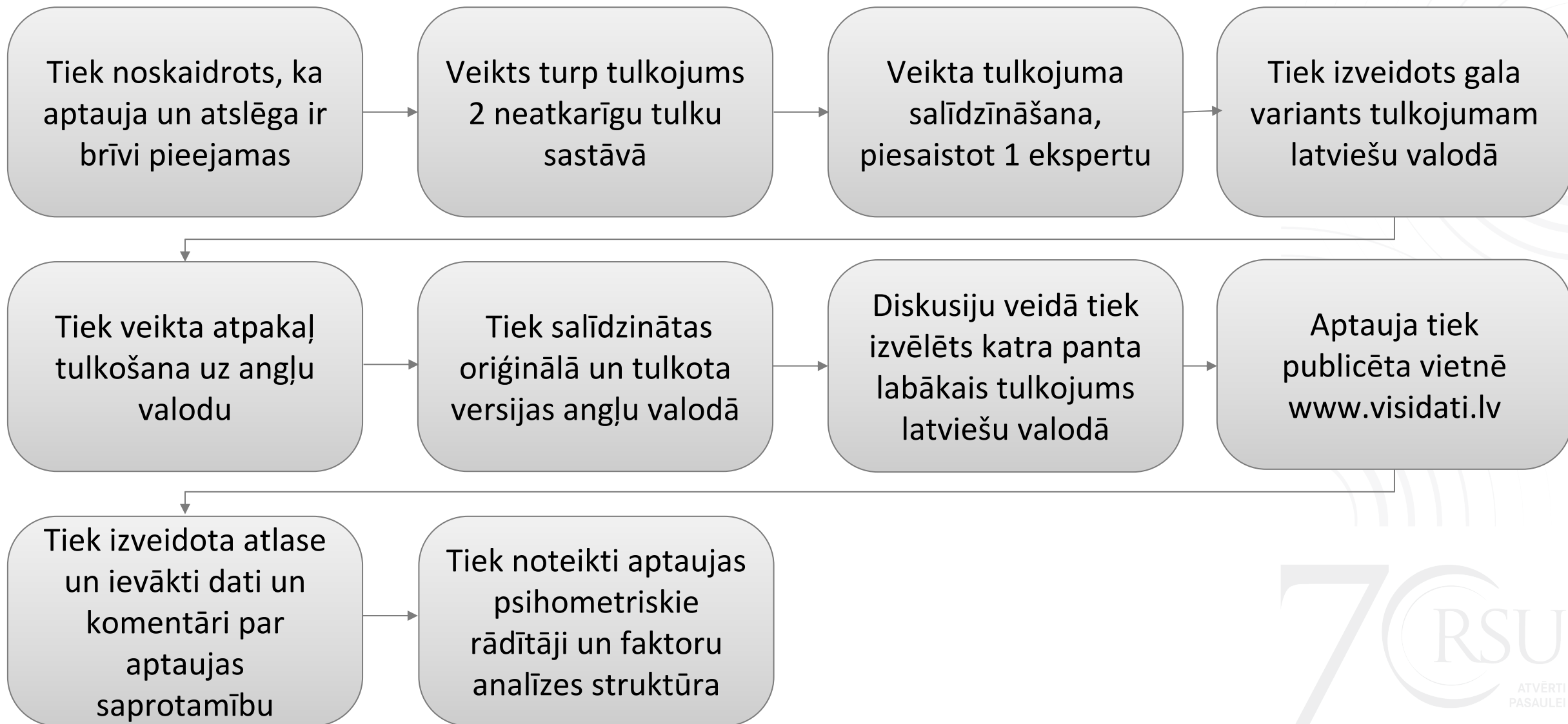
☐ 37 apgalvojumi un 8 apakšskalas.

☐ Likerta skala no 0 («nekad») līdz 5 («vienmēr»).

Aptaujas struktūra

	Apakšskalas nosaukums	Ko tā mēra	Pantu skaits
1.	Pamanīšana / <i>Noticing</i>	Novērtē patīkamu, nepatīkamu vai neitrālu ķermeņa sajūtu apzināšanos	4
2.	Nenovēršanās / <i>Not-Distracting</i>	Novērtē tendenci neignorēt un nenovērst uzmanību no sāpēm vai diskomforta	6
3.	Neraizēšanās / <i>Not-Worrying</i>	Novērtē spēju izturēt sāpes vai diskomfortu bez emocionāla stresa un raizēšanās	5
4.	Uzmanības regulēšana / <i>Attention Regulation</i>	Novērtē spēju noturēt un kontrolēt uzmanību uz ķermeņa sajūtām	7
5.	Emocionālā apzināšanās / <i>Emotional Awareness</i>	Novērtē spēju apzināties saikni starp ķermeņa sajūtām un emocionālajiem stāvokļiem	5
6.	Pašregulācija / <i>Self-Regulation</i>	Novērtē spēju regulēt stresu, pievēršot uzmanību ķermeņa sajūtām	4
7.	Ķermeņa klausīšanās / <i>Body Listening</i>	Novērtē tendenci aktīvi klausīties ķermenī, lai gūtu izpratni	3
8.	Uzticēšanās / <i>Trusting</i>	Novērtē savu ķermeni kā drošu un uzticamu	3

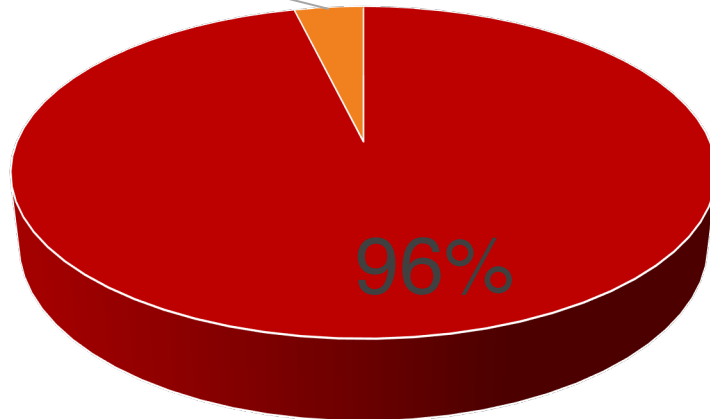
Metode. Pētījuma procedūra



Metode. Dalībnieki

- Respondentu skaits n = 132
- Dati ievākti posmā no 2019. gada 4. decembra līdz 2020. gada 20. martam.

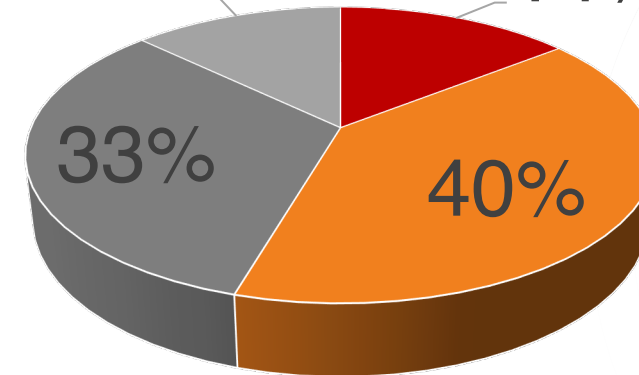
4% Respondentu dzimums



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

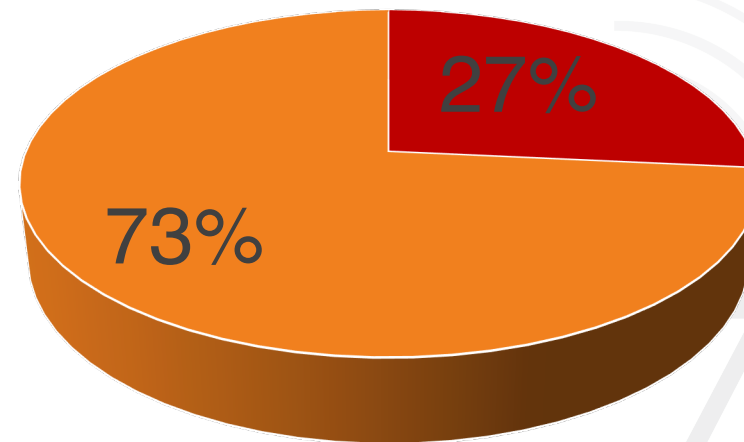
■ Sievietes ■ Vīrieši

13% Respondentu vecums



■ 20-29 ■ 30-39 ■ 40-49 ■ 50+

Hroniskas saslimšanas



■ Ir ■ Nav

Metode. Datu apstrāde un analīze

- SPSS (*Statistical Package for the Social Science* v. 24.0) programma.
- Pētījuma ietvaros tika aprēķināti un analizēti Daudzdimensiju ķermeņa apzinātības aptaujas latviskās versijas psihometriskie rādītāji pantu un skalu līmenī.
- Tika veikta skalu ticamības pārbaude (iekšējās saskaņotības analīze un rezultātu noturība laikā).
- Tika pārbaudīts, vai dati atbilst faktoru analīzes veikšanai (Bartleta sfēriskuma testa un KMO rādītāji)
- Tika veikta izpētošā faktoru analīze.

Galvenie rezultāti



Psihometriskie rādītāji. Skalu iekšējā saskaņotība

	Apakšskala	Kronbaha α	Iekšējā saskaņotība
1	Pamanīšana / <i>Noticing</i>	0.72	Pieņemama
2	Nenovēršanās / <i>Not-Distracting</i>	0.81	Laba
3	Neraizēšanās / <i>Not-Worrying</i>	0.80	Laba
4	Uzmanības regulēšana / <i>Attention Regulation</i>	0.92	Izcila
5	Emocionālā apzināšanās / <i>Emotional Awareness</i>	0.89	Laba
6	Pašregulācija / <i>Self-Regulation</i>	0.89	Laba
7	Ķermeņa klausīšanās / <i>Body Listening</i>	0.89	Laba
8	Uzticēšanās / <i>Trusting</i>	0.92	Izcila

Iekšējā saskaņotība (Kronbaha alfa koeficients) skalu līmenī ir laba (α [0,72; 0,92]), vidēji $\alpha = 0,85$.

Psihometriskie rādītāji. Turpinājums

Pants	Apakšskala	Reakcijas indekss (1-4)	Diskriminācijas indekss (0.2-0.8)	Kronbaha α , ja pants tiek dzēsts
1. Kad es esmu saspringts, es pamanu, kur manā ķermenī atrodas sasprindzinājums.	Pamanīšana	3.60	0.607	0.616
2. Es pamanu, kad es nejūtos ērti savā ķermenī.	Pamanīšana	3.60	0.470	0.681
3. Es pamanu, kurā sava ķermeņa daļā es jūtos ērti.	Pamanīšana	3.19	0.668	0.548
4. Es pamanu izmaiņas savā elpošanā, piemēram, vai tā palēninās vai paātrinās.	Pamanīšana	3.70	0.334	0.757
(R) 5. Es ignorēju fizisko spriedzi vai diskomfortu, līdz tie kļūst grūti izturami.	Nenovēršanās	2.6818	0.520	0.793
(R) 6. Es novēršu savu uzmanību no diskomforta sajūtām.	Nenovēršanās	2.5833	0.640	0.766
(R) 7. Kad es jūtu sāpes vai diskomfortu, es cenšos tās pārvarēt.	Nenovēršanās	1.8636	0.280	0.839
(R) 8. Es cenšos ignorēt sāpes.	Nenovēršanās	3.2652	0.645	0.764
(R) 9. Es izstumju diskomforta sajūtas, koncentrējoties uz kaut ko citu.	Nenovēršanās	2.8788	0.689	0.755
(R) 10. Kad es jūtu nepatīkamas ķermeņa sajūtas, es nodarbinu sevi ar kaut ko citu, lai tās nejustu.	Nenovēršanās	2.9470	0.677	0.756



Psihometriskie rādītāji. Turpinājums

Pants	Apakšskala	Reakcijas indekss (1-4)	Diskriminācijas indekss (0.2-0.8)	Kronbaha α , ja pants tiek dzēsts
(R) 11. Kad es jūtu fiziskas sāpes, es kļūstu nomākts.	Neraizēšanās	2.7424	0.517	0.784
(R) 12. Ja es sajūtu jebkādu diskomfortu, es sāku uztraukties, ka kaut kas nav kārtībā.	Neraizēšanās	2.6515	0.691	0.731
13. Es varu pamanīt nepatīkamas sajūtas ķermenī, neuztraucoties par tām.	Neraizēšanās	1.5833	0.501	0.791
14. Es spēju palikt mierīgs un neuztraukties, kad jūtu diskomfortu vai sāpes.	Neraizēšanās	2.4091	0.670	0.735
(R) 15. Kad es jūtu diskomfortu vai sāpes, es nevaru pārstāt par to domāt.	Neraizēšanās	2.5379	0.556	0.773
16. Es spēju pievērst uzmanību savai elpai, nepievēršot uzmanību tam, kas notiek man apkārt.	Uzmanības regulēšana	3.00	0.714	0.907
17. Es spēju saglabāt apzināšanos par savām iekšējām ķermeņa sajūtām pat tad, kad daudz kas notiek man apkārt.	Uzmanības regulēšana	2.98	0.762	0.901
18. Kad es sarunājos ar kādu, es spēju pievērst uzmanību savai stājai.	Uzmanības regulēšana	3.20	0.507	0.926
19. Es spēju atgriezties pie sava ķermeņa apzināšanās, ja esmu bijis apjucis vai arī novērsies.	Uzmanības regulēšana	3.20	0.819	0.897
20. Es spēju pārfokusēt savu uzmanību no domāšanas uz sava ķermeņa sajūšanu.	Uzmanības regulēšana	3.34	0.870	0.889
21. Es spēju apzināties visu savu ķermeni, pat ja kādā ķermeņa daļā es sajūtu sāpes vai diskomfortu.	Uzmanības regulēšana	3.37	0.782	0.899
22. Es esmu spējīgs apzināti koncentrēties uz visu savu ķermeni kopumā.	Uzmanības regulēšana	3.36	0.762	0.901

Psihometriskie rādītāji. Turpinājums

Pants	Apakšskala	Reakcijas indekss (1-4)	Diskriminācijas indekss (0.2-0.8)	Kronbaha α , ja pants tiek dzēsts
23. Es pamanu, kā mans ķermenis mainās, kad esmu dusmīgs.	Emocionālā apzināšanās	3.48	0.706	0.879
24. Kad manā dzīvē kaut kas nav kārtībā, es varu sajust to savā ķermenī.	Emocionālā apzināšanās	3.64	0.699	0.881
25. Es ievēroju, ka pēc mierīgas pieredzes mans ķermenis jūtas citādāk.	Emocionālā apzināšanās	3.90	0.727	0.875
26. Es ievēroju, ka mana elpošana kļūst brīva un viegla, kad es jūtos ērti.	Emocionālā apzināšanās	3.63	0.765	0.867
27. Es ievēroju, kā mans ķermenis mainās, kad es jūtos laimīgs/priecīgs.	Emocionālā apzināšanās	3.99	0.812	0.855
28. Kad es jūtos satraukts es spēju atrast mieru sevī.	Pašregulācija	2.64	0.722	0.872
29. Kad es apzinos savu ķermeni, es izjūtu mieru.	Pašregulācija	2.90	0.704	0.877
30. Es spēju izmantot savu elpu, lai mazinātu spriedzi.	Pašregulācija	3.12	0.778	0.849
31. Kad esmu iestrēdzis savās domās, es spēju nomierināt savu prātu koncentrējoties uz savu ķermeni/elpošanu.	Pašregulācija	2.67	0.832	0.827

Psihometriskie rādītāji. Turpinājums

Pants	Apakšskala	Reakcijas indekss (1-4)	Diskriminācijas indekss (0.2-0.8)	Kronbaha α , ja pants tiek dzēsts
32. Es ieklausos informācijā, ko man dod ķermenis par manu emocionālo stāvokli.	Ķermeņa klausīšanās	3.17	0.789	0.835
33. Kad esmu nomākts, es veltu laiku, lai izpētītu, kā jūtas mans ķermenis.	Ķermeņa klausīšanās	2.50	0.762	0.859
34. Es ieklausos savā ķermenī, lai saprastu, ko man darīt.	Ķermeņa klausīšanās	2.82	0.794	0.827
35. Savā ķermenī es jūtos kā mājās.	Uzticēšanās	3.70	0.871	0.846
36. Es izjūtu, ka mans ķermenis ir droša vieta.	Uzticēšanās	3.66	0.861	0.854
37. Es uzticos savām ķermeņa sajūtām.	Uzticēšanās	3.98	0.767	0.930

Psihometrisko rādītāju analīzes kopsavilkums

- ❖ Visu 37 pantu reakcijas indeksi ir robežās no 1,88 līdz 3,99 (pie pieļaujamās apakšējās robežas 1 un augšējās robežas 4).
- ❖ 31 pantu diskriminācijas indeksi atrodas robežās no 0,2 līdz 0,8.
- ❖ 6 pantu diskriminācijas indeksi ir virs 0,8.
- ❖ 3 pantu izņemšana palielinātu skalu iekšējās saskaņotības rādītājus.
- ❖ Daži panti ir papildus izvērtēšanas vērti.

	Komponenti							
Pants	1	2	3	4	5	6	7	8
V1.31	0.815							
V1.32	0.807							
V1.33	0.789							
V1.34	0.757							
V1.24	0.750							
V1.23	0.749							
V1.16	0.731				0.379			
V1.29	0.722							
V1.26	0.693						0.460	
V1.30	0.690							
V1.25	0.667							0.444
V1.27	0.661						0.337	0.332
V1.28	0.633			0.304				
V1.17	0.568				0.526			
R1.9		0.878						
R1.10		0.826						
R1.8		0.803						
R1.6		0.714						
R1.5		0.623						
V1.35			0.889					
V1.36			0.848					
V1.37	0.373		0.762					
R1.12				0.828				
R1.15				0.770				
V1.14				0.737				
R1.11				0.666				
V1.13			0.386	0.509		0.346		
V1.18					0.701			0.363
V1.19	0.506				0.647	0.310		
V1.20	0.563				0.583			
V1.21	0.468				0.488	0.337		
V1.22	0.436		0.422		0.478	0.442		
V1.2						0.795		
V1.1	0.470					0.585		
V1.4							0.738	
V1.3						0.480	0.567	
R1.7								-0.732

Ekstrakcijas metode – galveno komponentu analīze.
Rotācijas metode: Kaisera Varimaksa normalizācija.

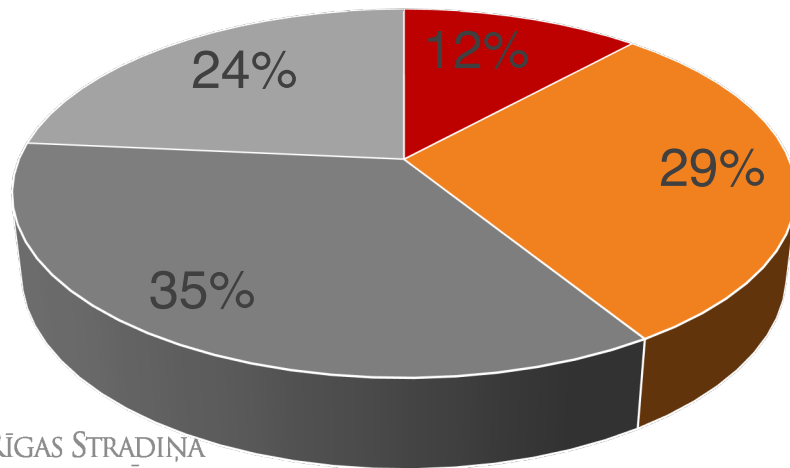
Izpētošās faktoru analīzes rezultātu kopsavilkums

- ❖ KMO (*Kaiser-Meyer-Olkin*) rādītājs ir 0.876
- ❖ Bartleta sfērikuma testa rādītājs (*Bartlett's Test of Sphericity*) = 0.000
- ❖ Tika izdalīta astoņu faktoru struktūra.
- ❖ Divu skalu («Uzticēšanās» un «Neraizēšanās») panti sadalījās atbilstoši oriģinālās aptaujas skalām.
- ❖ Izpētošās faktoru analīzes (*Principal Component Analysis*) rezultāti norāda atšķirīgu struktūru salīdzinājumā ar oriģinālu aptauju.

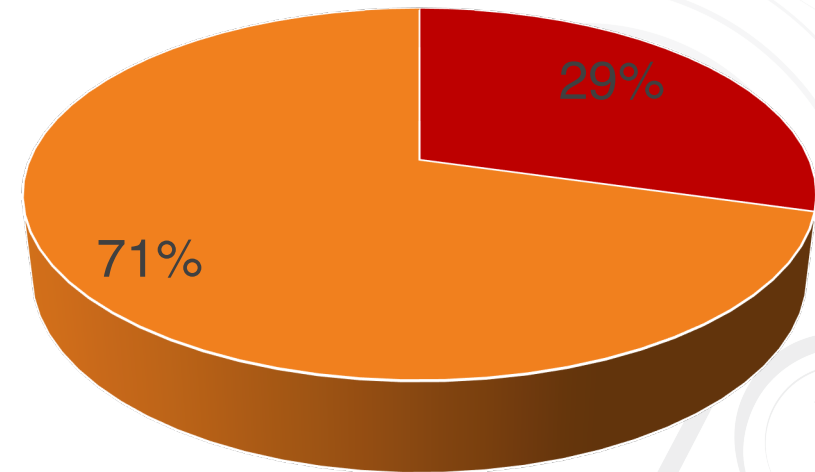
Retesta rezultāti

- n = 17, tikai sievietes
- Pirmais mērījums tika veikts 2020. gada 14. februārī, atkārtotais – 2020. gada 28. februārī, intervāls starp mērījumiem – 2 nedēļas.

Respondentu vecums



Hroniskas saslimšanas



Retesta psihometrisko rādītāju kopsavilkums

	Apakšskala	<i>Intraclass Correlation Coefficient</i>	Stabilitāte laikā
1	Pamanīšana / <i>Noticing</i>	0.78	Pieņemama
2	Nenovēršanās / <i>Not-Distracting</i>	0.85	Laba
3	Neraizēšanās / <i>Not-Worrying</i>	0.81	Laba
4	Uzmanības regulēšana / <i>Attention Regulation</i>	0.95	Teicama
5	Emocionālā apzināšanās / <i>Emotional Awareness</i>	0.71	Pieņemama
6	Pašregulācija / <i>Self-Regulation</i>	0.88	Laba
7	Ķermeņa klausīšanās / <i>Body Listening</i>	0.83	Laba
8	Uzticēšanās / <i>Trusting</i>	0.69	Apšaubāma

Retesta ticamības rādītāji ir noturīgi laikā.

Skalu līmenī α [0,69; 0,95]) (vidēji α = 0,81).

Retesta ticamības rādītājs ir pazemināts skalai «Uzticēšanās», α = 0,69.

Ierobežojumi

- Maza izlase.
- Aptaujas lietošanu varētu ietekmēt uz ķermeni orientēto prakšu pieredzes esamība/neesamība.
- Iespējams, tulkojums ir mainījis akcentus dažos faktoros.

Secinājumi

- Testa ticamības rādītāji, proti, iekšējās saskaņotības (Kronbaha alfa) un stabilitātes laikā (retests) rādītāji ir pietiekami augsti.
- Reakcijas un diskriminācijas indeksi pārsvarā atbilst labas aptaujas pantu psihometriskajiem kritērijiem.
- KMO un Bārtleta sfēriskuma testa rādītāji ir labi, taču izpētošā faktoru analīze norāda uz atšķirīgu faktoru struktūru salīdzinājumā ar oriģinālu anketu.
- Nepieciešams vēlreiz izvērtēt dažu pantu iekļaušanu adaptētajā anketā (piemēram, 7.pants).
- Vēlams turpināt pētījumu, palielinot izlasi un veicot apstiprinošo faktoru analīzi.

Īpaša pateicība Dr. sc. soc. Silvai Senkānei par atbalstu darbā ar statistiskajiem datiem un
Mākslas terapijas 2. kursa studentei Sarmītei Mončakai par palīdzību pirmajā pētījuma posmā.

Paldies!

Izmantotie avoti

- Carruthers G (2008) Types of body representation and the sense of embodiment. *Conscious Cogn* 17: 1302–1316.
- Critchley HD, Wiens S, Rotshtein P, Ohman A, Dolan RJ (2004) Neural systems supporting interoceptive awareness. *Nat Neurosci* 7: 189–195.
- Wiens S (2005) Interoception in emotional experience. *Curr Opin Neurol* 18: 442–447.
- Mehling WE, Price C, Daubenmier JJ, Acree M, Bartmess E, et al. (2012) The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). *PLOS ONE* 7(11): e48230. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0048230>