

KEHOTIETOISUUS

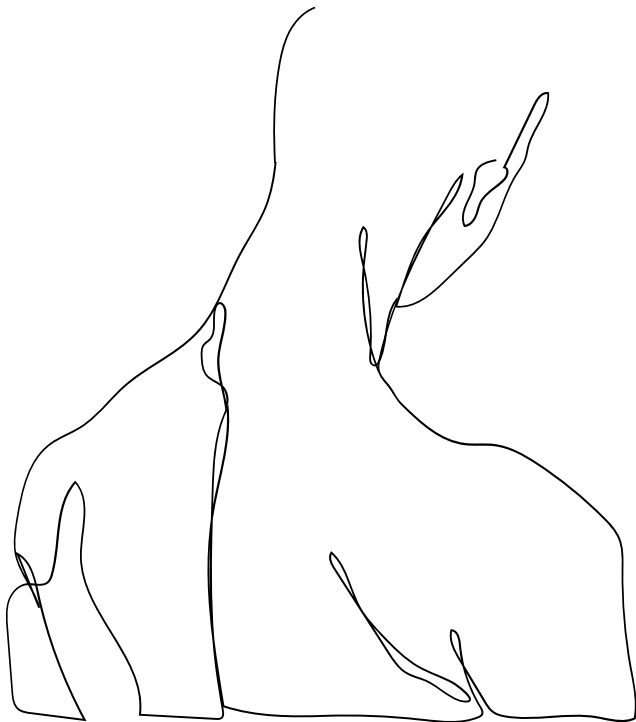
Tämä kysely kartoittaa kehotietoisuuttasi. Kysely on nimeltään MAIA-2 (multidimensional assessment of interoceptive awareness, versio 2). Kyselyn taustalla ovat tutkijat Mehling, Acree, Stewart, Silas ja Jones (2018).

Halutessasi lukea tutkimuksen aiheesta (englannin kielellä) voit klikata [tätä linkkiä](#).

Tässä kyselyssä saat arvioida asteikolla 0-5, kuinka hyvin väittämät sopivat sinun päivittäiseen elämääsi.

0= ei koskaan, 5= aina

Lue jokainen väittämä huolellisesti ennen vastaamista.



Arvioi alla olevien väittämien sopivuus omaan arkeesi asteikolla 0-5 (0= ei koskaan, 5=aina)

1. Kun olen jännittynyt, havaitsen missä kohtaa kehossani jännitys tuntuu
2. Huomaan, kun kehossani tuntuu epämiellyttävälle
3. Huomaan, missä kohdin kehoani tunnen oloni miellyttäväksi
4. Huomaan muutoksen hengityksessäni, kuten hengityksen hidastumisen tai kiihtymisen
5. Jätän huomiotta fyysisen jännittyneisyyden tai epämukavan olon, kunnes nämä tuntemukset muuttuvat vakavammiksi
6. Yritän viedä huomioni pois epämukavuuden tunteista
7. Kun koen kipua tai epämukavuutta, yritän päästä sen läpi
8. Yritän jättää kivun huomioimatta
9. Työnnän epämukavuuden tunteet pois keskittymällä johonkin muuhun
10. Kun kehossani tuntuu epämiellyttävälle, teen jotain muuta, etten tunne näitä tuntemuksia
11. Kun tunnen fyysistä kipua, menen pois tolaltani
12. Alan huolestua, että jokin on vialla, mikäli tunnen oloni yhtään epämukavaksi
13. Voin huomata epämiellyttäviä kehon tuntemuksia ilman että huolestun niistä
14. Voin pysyä rauhallisena enkä huolestu, kun tunnen epämukavuutta tai kipua.



Arvioi alla olevien väittämien sopivuus omaan arkeesi asteikolla 0-5 (0= ei koskaan, 5=aina)

15. Kun tunnen epämukavuutta tai kipua, en voi saada sitä pois mielestäni
16. Pystyn keskittymään hengitykseeni ilman että ympärilläni olevat asiat häiritsevät minua
17. Pystyn säilyttämään tietoisuuteni kehoni sisäisistä tuntemuksista, vaikka ympärilläni tapahtuu kaikenlaista
18. Keskustellessa toisen kanssa pystyn kiinnittämään huomiota asentooni
19. Pystyn kiinnittämään huomioni takaisin kehooni, jos jokin keskeyttää minut
20. Pystyn suuntaamaan huomioni uudelleen ajattelemisesta kehon aistimiseen
21. Pystyn säilyttämään tietoisuuden koko kehostani, vaikka osa minusta kokee kipua tai epämukavuuden tunnetta
22. Pystyn tietoisesti keskittymään koko kehooni
23. Huomaan, kuinka kehoni muuttuu, kun olen vihainen
24. Kun jokin on vialla elämässäni, voin tuntea sen kehossani
25. Huomaan, että kehoni tuntuu erilaiselta rauhallisen kokemuksen jälkeen
26. Huomaan, että hengitykseni vapautuu ja muuttuu helpoksi, kun tunnen oloni miellyttäväksi



Arvioi alla olevien väittämien sopivuus omaan arkeesi asteikolla 0-5 (0= ei koskaan, 5=aina)

27. Huomaan, miten kehoni muuttuu, kun tunnen iloa/onnea
28. Kun kaikki tuntuu olevan liikaa, voin löytää rauhallisen paikan sisältäni
29. Kun keskityn kehooni, tunnen oloni rauhalliseksi
30. Voin käyttää hengitystä jännittyneisyyden tunteen vähentämiseen
31. Kun olen kiinni ajatuksissani, voin rauhoittaa mieltäni keskittymällä kehooni/hengitykseeni
32. Kuuntelen kehoni viestejä tunnetiloistani
33. Kun olen poissa tolaltani, tarkastelen rauhassa, miltä kehossani tuntuu
34. Kuuntelen kehoni tuntemuksia siitä, mitä minun pitäisi tehdä
35. Olen kotona kehossani
36. Tunnen, että kehoni on turvallinen paikka
37. Luotan kehoni tuntemuksiin

Tulosten tulkinta

Mikäli haluat laskea MAIA-2 -kyselysi pisteet, voit tuki tehdä sen! Pisteiden laskemiseen löydät ohjeet [tämän linkin takaa](#). On myös varsin ok vain pohtia omia vastauksia, ilman numeerisia tuloksia.

