

Interoceptív Tudatosság Többdimenziós Mérészköze

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)

Contact: Wolf E. Mehling, MD
Osher Center for Integrative Medicine
University of California, San Francisco
1545 Divisadero St., 4th floor
San Francisco, CA 94115
Phone: 01 (415) 353 9506
mehlingw@ocim.ucsf.edu
<http://www.osher.ucsf.edu/maia/>

Translated by: Eszter Ferentzi, MsC (eszter.ferentzi@gmail.com)
Benedek Tihanyi, MD
ELTE PPK Doctoral School of Psychology
Personality and Health Psychology
Faculty of Education & Psychology
Eötvös Loránd University (ELTE)
Izabella utca 46, H-1064 Budapest, HUNGARY

Tímea Berkes, PhD
Ferenc Köteles, habil. PhD
Institute of Health Promotion & Sport Sciences
Faculty of Education & Psychology
Eötvös Loránd University (ELTE)
Bogdányfő út 10, H-1117 Budapest, HUNGARY

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

A használat feltételei és szerzői jog

Habár a MAIA szerzői jog védelme alatt áll, díjmentesen használható, amihez nem szükséges írásbeli engedély. A MAIA használata a következőkkel jár (melyeket alkalmazója automatikusan vállal):

- Kérjük, a mérőeszközt teljes nevével utaljon (Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness), a megfelelő hivatkozás használata mellett.
- Változtatások végrehajthatók írásos engedély nélkül. Ebben az esetben azonban kérjük minden publikált írásban pontosan megjelölni az összes módosítást. Amennyiben módosítja a mérőeszközt, kérjük, értesítsen erről bennünket.
- Az a javaslatunk, hogy amennyiben nem kívánja a teljes mérőeszközt használni, a mérőeszköz alsókálái pszichometriai jellemzőinek megőrzése érdekében teljes alsókálákat használjon (egyes tétel kiválasztása helyett).
- Ha a MAIA-t más nyelvre lefordítja, kérjük, küldje el nekünk gyűjteményünkbe.
- Ha más kutató hozzá szeretne jutni a kérdőívhez, kérjük, irányítsa az eredeti dokumentumhoz (PLoS-ONE 2012, és www.osher.ucsf.edu/maia/), hogy biztosan a legújabb verziót és a megfelelő pontozást használja.

Pontozási útmutató

Minden skálán vegye a tételek átlagát.

Figyelem: az 5., 6., 7., 8. és 9. tételek fordított tételek.

1. **Észrevétel:** kellemetlen, kellemes és semleges testi érzetek tudatosítása

$$Q1 \text{ _____} + Q2 \text{ _____} + Q3 \text{ _____} + Q4 \text{ _____} / 4 = \text{ _____}$$

2. **Nem-elterelés:** hajlam arra, hogy fájdalom vagy kellemetlen érzetek érzékelése esetén azokat ne hagyja figyelmen kívül, ill. figyelmét azokról ne terelje el

$$Q5(\text{fordított}) \text{ _____} + Q6(\text{fordított}) \text{ _____} + Q7(\text{fordított}) \text{ _____} / 3 = \text{ _____}$$

3. **Nem-aggódás:** hajlam arra, hogy ne aggódjon vagy éljen át érzelmi distresszt fájdalom vagy kellemetlen érzetek esetén

$$Q8(\text{fordított}) \text{ _____} + Q9(\text{fordított}) \text{ _____} + Q10 \text{ _____} / 3 = \text{ _____}$$

4. **Figyelemszabályozás:** a figyelem testi érzetekre történő irányításának és fenntartásának képessége

$$Q11 \text{ _____} + Q12 \text{ _____} + Q13 \text{ _____} + Q14 \text{ _____} + Q15 \text{ _____} + Q16 \text{ _____} + Q17 \text{ _____} / 7 = \text{ _____}$$

5. **Érzelmi tudatosság:** a testi érzetek és érzelmi állapotok közti kapcsolat iránti tudatosság

$$Q18 \text{ _____} + Q19 \text{ _____} + Q20 \text{ _____} + Q21 \text{ _____} + Q22 \text{ _____} / 5 = \text{ _____}$$

6. **Önszabályozás:** a lelki distressz szabályozásának képessége a testi érzetekre irányított figyelemmel

$$Q23 \text{ _____} + Q24 \text{ _____} + Q25 \text{ _____} + Q26 \text{ _____} / 4 = \text{ _____}$$

7. **Test figyelése:** a megértést szolgáló aktív test felé irányított figyelem

$$Q27 \text{ _____} + Q28 \text{ _____} + Q29 \text{ _____} / 3 = \text{ _____}$$

8. **Bizalom:** a test megélése biztonságosként és megbízhatóként

$$Q30 \text{ _____} + Q31 \text{ _____} + Q32 \text{ _____} / 3 = \text{ _____}$$

Alább egy sor állítást talál. Kérem, jelölje meg, hogy az egyes állítások milyen gyakran jellemzőek Önre általában a mindennapokban!

	Kérjük, jelöljön meg soronként egy számot!					
	Soha					Mindig
1. Ha feszült vagyok, észreveszem, hol van a feszültség a testemben.	0	1	2	3	4	5
2. Észreveszem, amikor kényelmetlenül érzem magam a testemben.	0	1	2	3	4	5
3. Észreveszem, hogy hol vannak kellemes érzetek a testemben.	0	1	2	3	4	5
4. Észreveszem a változásokat a légzésemben, például ha lelassul vagy felgyorsul.	0	1	2	3	4	5
5. Nem veszem észre (figyelmen kívül hagyom) a testi feszültséget vagy kellemetlenséget, míg az súlyosabbá nem válik.	0	1	2	3	4	5
6. A kellemetlen testi érzetektől elterelem a figyelmemet.	0	1	2	3	4	5
7. Ha fájdalmat vagy kellemetlenséget érzek, próbálok felülemelkedni rajta.	0	1	2	3	4	5
8. Felzaklat, ha fizikai fájdalmat érzek.	0	1	2	3	4	5
9. Aggódni kezdek, hogy valami nincs rendben, ha valamilyen kellemetlenséget érzek a testemben.	0	1	2	3	4	5
10. Képes vagyok egy kellemetlen testi érzet észlelésére anélkül, hogy aggódnék miatta.	0	1	2	3	4	5
11. Tudok figyelni a légzésemre anélkül, hogy a körülöttem történő dolgok elterelnék a figyelmemet.	0	1	2	3	4	5
12. Akkor is tudok figyelni belső testi érzeteimre, ha sok dolog történik körülöttem.	0	1	2	3	4	5
13. Amikor valakivel beszélgetek, oda tudok figyelni a testtartásomra.	0	1	2	3	4	5
14. A figyelmemet vissza tudom irányítani a testemre, ha valami eltereli.	0	1	2	3	4	5
15. Át tudom terelni a figyelmemet a gondolataimról a testem érzékelésére.	0	1	2	3	4	5
16. Akkor is tudok figyelni az egész testemre, ha valamelyik testrészem fáj vagy kellemetlen érzés van benne.	0	1	2	3	4	5

Alább egy sor állítást talál. Kérem, jelölje meg, hogy az egyes állítások milyen gyakran jellemzőek Önre általában a mindennapokban!

	Kérjük, jelöljön meg soronként egy számot!					
	Soha					Mindig
17. Képes vagyok tudatosan figyelni a testemre, mint egységes egésyre.	0	1	2	3	4	5
18. Észreveszem, miként változik meg a testem, mikor mérges vagyok.	0	1	2	3	4	5
19. Ha valami nincs rendben az életemben, azt érzem a testemben.	0	1	2	3	4	5
20. Észreveszem, hogy testemből jövő érzetek megváltoznak egy nyugalmas élmény után.	0	1	2	3	4	5
21. Észreveszem, hogy légzésem szabaddá és könnyűvé válik, mikor kellemesen érzem magam.	0	1	2	3	4	5
22. Észreveszem, miként változik meg a testem, mikor boldog/vidám vagyok.	0	1	2	3	4	5
23. Mikor túlterheltnek érzem magam, képes vagyok találni bensőmben egy nyugodt helyet.	0	1	2	3	4	5
24. Mikor figyelmemet a testemre irányítom, nyugalmat érzek.	0	1	2	3	4	5
25. Képes vagyok a légzésemmel csökkenteni a feszültséget.	0	1	2	3	4	5
26. Amikor a gondolataim elárasztanak, az elmémet képes vagyok lecsendesíteni azzal, hogy a testemre/légzésemre figyelek.	0	1	2	3	4	5
27. Figyelem a testemből származó információt az érzelmi állapotommal kapcsolatban.	0	1	2	3	4	5
28. Ha zaklatott vagyok, szánok időt testi érzeteim megfigyelésére.	0	1	2	3	4	5
29. Figyelek testemre, hogy eldöntsem, mit tegyek.	0	1	2	3	4	5
30. Otthon vagyok a testemben.	0	1	2	3	4	5
31. Testemet biztonságos helynek érzem.	0	1	2	3	4	5
32. Megbízom testi érzeteimben.	0	1	2	3	4	5