

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)

– Norwegian version

Contact: Wolf E. Mehling, MD
Osher Centre 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: Jannicke Andersen, Oslo, Norway
andersenj@outlook.com

Norwegian version of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)

Tillatelse og opphavsrett

Selv om spørreskjemaet MAIA er beskyttet under opphavsrett, er det gratis tilgjengelig og en trenger ikke skriftlig tillatelse for å bruke det. Det forutsettes enighet med det følgende når en bruker spørreskjemaet MAIA:

- Vennligst referer til spørreskjemaet ved å bruke dets fulle navn – Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness – og bruk riktig sitering.
- Tilpasninger kan gjøres uten vår skriftlige tillatelse. Men, vennligst tilkjennegi enhver tilpasning i enhver publikasjon som en tilpasning som har blitt gjort av brukerne. Hvis du tilpasser spørreskjemaet vennligst gi oss beskjed slik at vi kan notere det.
- Vi anbefaler å inkludere fullstendige underskalaer når en plukker spørsmål fra MAIA for å beholde de psykometriske egenskapene til underskalaene (heller enn å velge spørsmål fra underskalaer).
- Hvis du oversetter MAIA til et annet språk, vennligst send oss en kopi til våre arkiver.
- Hvis andre forskere er interessert i å motta spørreskjemaet vennligst henvis dem til originaldokumentet (PLOS ONE 2012, og www.osher.ucsf.edu/maia/) for å sikre at de mottar den nyeste versjonen av skjemaet og skåringsinstruksjonene.

Instruksjoner for skåring

Ta gjennomsnittet av spørsmålene i hver skala.

Obs. Reverser skåringen av items 5, 6 og 7 i Not-Distracting, og items 8 og 9 i Not-Worrying.

1. **Å legge merke til:** Oppmerksomhet om ukomfortable, komfortable og nøytrale kroppsforfølelser.
Sp.1 _____ + Sp.2 _____ + Sp.3 _____ + Sp.4 _____ / 4 = _____
2. **Ikke-distraherbar:** Tendens til å ikke overse eller distrahere en selv fra følelser av smerte eller ubehag
Sp.5 (reversert) _____ + Sp.6 (reversert) _____ + Sp.7 (reversert) _____ / 3 = _____
3. **Ubekymret:** Tendens til å ikke bekymre seg eller oppleve emosjonell uro ved følelser av smerte eller ubehag
Sp.8 (reversert) _____ + Sp.9 (reversert) _____ + Sp.10 _____ / 3 = _____
4. **Oppmerksomhetsregulering:** Evne til å opprettholde og kontrollere oppmerksomhet til kroppsforfølelser
Sp.11 _____ + Sp.12 _____ + Sp.13 _____ + Sp.14 _____ + Sp.15 _____ + Sp.16 _____ + Sp.17 _____ / 7 = _____
5. **Emosjonell bevissthet:** Bevissthet om forbindelsen mellom kroppsforfølelser og emosjonelle tilstander
Sp.18 _____ + Sp.19 _____ + Sp.20 _____ + Sp.21 _____ + Sp.22 _____ / 5 = _____
6. **Selvregulering:** Evne til å regulere uro gjennom oppmerksomhet mot kroppsforfølelser
Sp.23 _____ + Sp.24 _____ + Sp.25 _____ + Sp.26 _____ / 4 = _____
7. **Kroppslytting:** Aktiv lytting til kroppen etter innsikt
Sp.27 _____ + Sp.28 _____ + Sp.29 _____ / 3 = _____
8. **Tillit:** Opplevelsen av kroppen som trygg og til å stole på
Sp.30 _____ + Sp.31 _____ + Sp.32 _____ / 3 = _____

Under finner du en liste med utsagn. Vennligst angi hvor ofte hvert utsagn vanligvis gjelder for deg i hverdagen.

Lag en sirkel rundt ett nummer på hver linje

	Aldri					Alltid
1. Når jeg er anspent legger jeg merke til hvor i kroppen spenningen sitter.	0	1	2	3	4	5
2. Jeg legger merke til når jeg er ukomfortabel i kroppen min.	0	1	2	3	4	5
3. Jeg legger merke til hvor i kroppen jeg er komfortabel.	0	1	2	3	4	5
4. Jeg legger merke til endringer i pusten min, slik som om den går saktere eller fortere.	0	1	2	3	4	5
5. Jeg legger ikke merke til (jeg overser) fysisk spenning eller ubehag før det blir kraftigere.	0	1	2	3	4	5
6. Jeg distraherer meg selv fra følelser av ubehag.	0	1	2	3	4	5
7. Når jeg føler smerte eller ubehag, prøver jeg å bare kjøre på / kjempe meg igjennom det.	0	1	2	3	4	5
8. Når jeg føler fysisk smerte, blir jeg ute av meg.	0	1	2	3	4	5
9. Jeg begynner å bekymre meg for at noe er galt hvis jeg føler noe som helst ubehag.	0	1	2	3	4	5
10. Jeg kan legge merke til en ubehagelig kroppsfornekkelse uten å bekymre meg for den.	0	1	2	3	4	5
11. Jeg kan være oppmerksom på pusten min uten å bli distraheret av ting som skjer rundt meg.	0	1	2	3	4	5
12. Jeg kan beholde oppmerksomhet på de indre kroppsfornekkelsene mine selv når det foregår mye rundt meg.	0	1	2	3	4	5
13. Når jeg er i samtale med noen kan jeg følge med på kroppsholdningen min.	0	1	2	3	4	5
14. Jeg kan returnere oppmerksomhet til kroppen min hvis jeg blir distraheret.	0	1	2	3	4	5
15. Jeg kan flytte oppmerksomheten min tilbake fra å tenke til å føle kroppen min.	0	1	2	3	4	5
16. Jeg kan fortsette å være oppmerksom på hele kroppen min selv når en del av meg har smerter eller ubehag.	0	1	2	3	4	5

Vennligst angi hvor ofte hvert utsagn gjelder deg generelt i hverdagen.

	Lag en sirkel rundt ett nummer på hver linje					
	Aldri					Alltid
17. Jeg klarer å bevisst fokusere på kroppen min som helhet.	0	1	2	3	4	5
18. Jeg legger merke til hvordan kroppen min endrer seg når jeg er sint.	0	1	2	3	4	5
19. Når noe er galt i livet mitt kan jeg kjenne det i kroppen min.	0	1	2	3	4	5
20. Jeg legger merke til at kroppen min føles annerledes etter en fredfull opplevelse.	0	1	2	3	4	5
21. Jeg legger merke til at pusten min blir friere og lettere når jeg føler meg komfortabel.	0	1	2	3	4	5
22. Jeg legger merke til hvordan kroppen min endrer seg når jeg føler meg glad / lykkelig.	0	1	2	3	4	5
23. Når jeg føler meg overveldet kan jeg finne et rolig sted inni meg.	0	1	2	3	4	5
24. Når jeg flytter oppmerksomhet til kroppen min føler jeg en form for ro.	0	1	2	3	4	5
25. Jeg kan bruke pusten min til å redusere spenninger.	0	1	2	3	4	5
26. Når jeg er fanget i tanker kan jeg roe sinnet mitt ved å fokusere på kroppen min / å puste.	0	1	2	3	4	5
27. Jeg lytter etter informasjon fra kroppen min om den følelsesmessige tilstanden min.	0	1	2	3	4	5
28. Når jeg er ute av meg bruker jeg tid på å utforske hvordan kroppen min kjennes ut.	0	1	2	3	4	5
29. Jeg lytter til kroppen min for at den skal fortelle meg hva jeg skal gjøre.	0	1	2	3	4	5
30. Jeg er hjemme i kroppen min.	0	1	2	3	4	5
31. Jeg føler at kroppen min er et trygt sted.	0	1	2	3	4	5
32. Jeg stoler på kroppsforfølelsene mine.	0	1	2	3	4	5