

# **Daugiamatis interocepčio įsisąmoninimo klausimynas (MAIA<sup>LT</sup>)**

## **Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)**

### Kontaktai:

Wolf E. Mehling, MD

Osher Center for Integrative Medicine  
University of California, San Francisco  
1545 Divisadero St., 4<sup>th</sup> floor  
San Francisco, CA 94115

Tel.: 01 (415) 353 9506  
El.p.: mehlingw@ocim.ucsf.edu  
<http://www.osher.ucsf.edu/maia/>

### Vertimas į lietuvių kalbą:

Mindaugas Baranauskas  
Aida Grabauskaitė

Neurobiologijos ir biofizikos katedra,  
Gamtos mokslų fakultetas,  
Vilniaus universitetas,  
Saulėtekio al. 7,  
LT-10222 Vilnius,  
LIETUVA / LITUANIE

El.p.: mindaugas.baranauskas@gf.vu.lt

# Daugiamatis interocepčio įsisaŃmoninio klausimynas (MAIA<sup>LT</sup>)

Leidimas ir autorinės teisės

Nors MAIA<sup>LT</sup> klausimynas saugomas autorių teisių, jis platinamas nemokamai, o naudojantis nereikalingas joks raštiškas leidimas.

Naudodamiesi MAIA<sup>LT</sup> klausimynu, sutinkate su šiomis sąlygomis:

- Nurodykite pilną originalų klausimyno pavadinimą – „Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness“ – ir tinkamai nurodykite šaltinį.
- Klausimą galite keisti be raštiško autorių sutikimo, tačiau straipsnyje prašome aiškiai nurodyti savo pakeitimus. Apie pakeitimus prašytume pranešti klausimyno autoriams.
- Išrenkant MAIA<sup>LT</sup> klausimus, siūlome palikti norimas klausimų grupes pilnas (o ne rinktis tik dalį klausimų iš norimos klausimų grupės) tam, kad išlaikytumėte tų klausimų grupių psichometrinės savybės.
- Jei verčiate MAIA į kitą kalbą, prašytume klausimyno autoriams atsiųsti vertimo kopiją.
- Jei kiti tyrėjai pageidautų gauti klausimą, duokite jiems nuorodą į jo šaltinius (PLoS-ONE 2012 ir [www.osher.ucsf.edu/maia/](http://www.osher.ucsf.edu/maia/)) tam, kad jie prieitų prie naujausios dokumento versijos ir vertinimo instrukcijos.

## Vertinimo instrukcija

Apskaičiuokite kiekvienos klausimų grupės taškų vidurkį.

**Pastaba:** *nepaisymo* skalei priklausančių 5, 6 ir 7 klausimų, taip pat *nesijaudinimo* skalės 8 ir 9 klausimų įvertiniai skaičiuojami atvirkščiai.

1. **Pagava:**

patogių, nepatogių ir neutralių kūno pojūčių įsisaŃmoninimas.

(K1\_\_\_\_ + K2\_\_\_\_ + K3\_\_\_\_ + K4\_\_\_\_) : 4 = \_\_\_\_\_

2. **Nepaisymas:**

polinkis neignoruoti ir nukreipti savo dėmesio nuo skausmo ar diskomforto jautimo.

(K5(atvirkščiai)\_\_\_\_ + K6(atvirkščiai)\_\_\_\_ + K7(atvirkščiai)\_\_\_\_) : 3 = \_\_\_\_\_

3. **Nesijaudinimas:**

polinkis nesijaudinti ir nejausti emocinio distreso, esant skausmo ar diskomforto pojūčiams.

(K8(atvirkščiai)\_\_\_\_ + K9(atvirkščiai)\_\_\_\_ + K10\_\_\_\_) : 3 = \_\_\_\_\_

4. **Dėmesio reguliavimas:**

sugebėjimas išlaikyti ir valdyti dėmesį taip, kad jis būtų nukreiptas į kūno pojūčius.

(K11\_\_\_\_ + K12\_\_\_\_ + K13\_\_\_\_ + K14\_\_\_\_ + K15\_\_\_\_ + K16\_\_\_\_ + K17\_\_\_\_) : 7 = \_\_\_\_\_

5. **Emocinis įsisaŃmoninimas:**

ryšio tarp kūno jautimų ir emocinės būsenos sąmoningas supratimas.

(K18\_\_\_\_ + K19\_\_\_\_ + K20\_\_\_\_ + K21\_\_\_\_ + K22\_\_\_\_) : 5 = \_\_\_\_\_

6. **Savireguliacija:**

sugebėjimas valdyti distresą sutelkiant dėmesį į kūno pojūčius.

(K23\_\_\_\_ + K24\_\_\_\_ + K25\_\_\_\_ + K26\_\_\_\_) : 4 = \_\_\_\_\_

7. **Įsiklausymas į kūną:**

aktyvus įsiklausymas į kūną, siekiant įžvalgos.

(K27\_\_\_\_ + K28\_\_\_\_ + K29\_\_\_\_) : 3 = \_\_\_\_\_

8. **Pasitikėjimas:**

savo kūno priėmimas kaip saugaus ir patikimo.

(K30\_\_\_\_ + K31\_\_\_\_ + K32\_\_\_\_) : 3 = \_\_\_\_\_

Vardas: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Žemiau pateiktas teiginių sąrašas.

Nurodykite, kiek dažnai kiekvienas iš tų teiginių apibūdina jus kasdienio gyvenimo situacijose, apveddami skaitmenį skalėje nuo 0 (niekada) iki 5 (visada):

	Niekada					Visada
1. Kai būnu įsitempęs / įsitempusi, pastebiu, kurioje mano kūno vietoje telkiasi įtampa.	0	1	2	3	4	5
2. Pajaučiu, vos tik mano kūnui tampa nepatogu.	0	1	2	3	4	5
3. Galiu nurodyti, kurioms kūno dalims patogu.	0	1	2	3	4	5
4. Pastebiu, kaip keičiasi mano kvėpavimas, pvz., kad jis lėtėja arba spartėja.	0	1	2	3	4	5
5. Atkreipiu dėmesį į įtampą ar diskomfortą tik tada, kai šie sustiprėja.	0	1	2	3	4	5
6. Stengiuosi nukreipti dėmesį nuo diskomforto pojūčių.	0	1	2	3	4	5
7. Jusdamas / jusdama skausmą ar diskomfortą, mėginu jo nepaisyti.	0	1	2	3	4	5
8. Jusdamas / jusdama fizinį skausmą, susinervinu.	0	1	2	3	4	5
9. Pajutęs / pajutusi diskomfortą, pradėdu nerimauti, kad kažkas negerai.	0	1	2	3	4	5
10. Moku be nerimo stebėti nemalonius savo kūno pojūčius.	0	1	2	3	4	5
11. Moku stebėti savo kvėpavimą, nesileisdamas / nesileisdama, kad mane išblaškytų aplinkos įvykiai.	0	1	2	3	4	5
12. Moku išlaikyti į vidinius kūno pojūčius nukreiptą dėmesį, net jei aplink vyksta daugybė įvykių.	0	1	2	3	4	5
13. Kalbėdamas / kalbėdama su kuo nors, moku kreipti dėmesį į savo laikyseną.	0	1	2	3	4	5
14. Išsiblaškęs / išsiblaškiusi moku dėmesiu sugrįžti į savo kūną.	0	1	2	3	4	5
15. Mintims nuklydus, gebu sąmoningai vėl sugrįžti prie tiesioginių fizinio kūno pojūčių stebėjimo.	0	1	2	3	4	5
16. Net jei konkreči mano kūno dalis kenčia skausmą ar diskomfortą, pajėgiu įsisąmoninti visame savo kūne esančius pojūčius.	0	1	2	3	4	5

Nurodykite, kiek dažnai kiekvienas iš tų teiginių apibūdina jus kasdienio gyvenimo situacijose, apveddami skaitmenį skalėje nuo 0 (niekada) iki 5 (visada):

	<b>Niekada</b>					<b>Visada</b>
17. Sugebu sąmoningai susitelkti ties visu savo kūnu.	0	1	2	3	4	5
18. Pastebiu, kaip, man pykstant, keičiasi pojūčiai kūne.	0	1	2	3	4	5
19. Jeigu kas nors mano gyvenime sutrinka, pajuntu tai ir savo kūne.	0	1	2	3	4	5
20. Nurimęs / nurimusi pastebiu, kad mano kūnas pasidarė kitoks.	0	1	2	3	4	5
21. Kai man patogiu, pastebiu, kad kvėpuoti pradėdau laisvai ir lengvai.	0	1	2	3	4	5
22. Pastebiu, kaip keičiasi mano kūno pojūčiai, kai man smagu.	0	1	2	3	4	5
23. Kai man visko per daug, galiu surasti ramybę savo viduje.	0	1	2	3	4	5
24. Sutelkęs / sutelkusi dėmesį į savo kūną, pajaučiu ramybę.	0	1	2	3	4	5
25. Moku sumažinti vidinę įtampą pasitelkęs / pasitelkusi kvėpavimą.	0	1	2	3	4	5
26. Padrikų minčių apimtas / apimta, moku nuraminti protą, susitelkęs / susitelkusi ties kūnu ar kvėpavimu.	0	1	2	3	4	5
27. Klausausi, ką mano kūnas sako apie emocinę būseną.	0	1	2	3	4	5
28. Suirzęs / suirzusi neskubėdamas / neskubėdama tyrinėju, kaip jaučiasi mano kūnas.	0	1	2	3	4	5
29. Įsiklausau į savo kūną, kad nuspręščiau, kaip pasielgti.	0	1	2	3	4	5
30. Savo kūne jaučiuosi jaukiai.	0	1	2	3	4	5
31. Jaučiu, kad mano kūnas yra saugi vieta.	0	1	2	3	4	5
32. Pasitikiu savo kūno pojūčiais.	0	1	2	3	4	5