

# Interotseptiivse teadlikkuse mitmedimensiooniline hindamine (MAIA-2 EST) (2018)

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 Kaili Puusepp, MA  
University of Tallinn, Estonia  
kailipup@gmail.com

## Interotseptiivse teadlikkuse mitmedimensiooniline hindamine (versioon 2).

### Luba ja autoriõigused

MAIA-2 küsimustik on autoriõigustega kaitstud, see on saadaval tasuta ja selle kasutamiseks pole vaja autori kirjalikku luba. MAIA-2 küsimustiku kasutamisega kaasnevad järgmised nõuded:

- Küsimustikule viidates kasutada selle täielikku nimetust „Interotseptiivse teadlikkuse mitmedimensiooniline hindamine“ ning lisada sellele korrektne viide.
- Muudatusi võib teha ilma autori kirjaliku loata. Palume määratleda kõik muudatused kõigis publikatsioonides selgelt viisil, mis viitab kasutaja poolt sisse viidud muudatusele. Küsimustiku muutmise korral palume autoreid statistiliste andmete kogumiseks teavitada.
- Valides MAIA-2 küsimustikust väiteid osaliseks kasutamiseks, soovime psühhomeetriaomaduste säilitamiseks kasutada alaskaalasid tervikuna (mitte valida väiteid erinevatest alaskaaladest).
- Kui tõlgite MAIA teise keelde, palume statistiliste andmete kogumiseks saata autoritele koopia.
- Kui teised uurijad on huvitatud küsitlusest, suunake nad palun alusdokumendi (PLOS ONE 2012 ja [www.osher.ucsf.edu/maia/](http://www.osher.ucsf.edu/maia/)) juurde, et tagada uusima versiooni ning skoorimisjuhendi kasutamine.

### Skoorimisjuhend

Arvuta iga skaala väidete keskmine.

**Märkus: väited 5, 6, 7, 8, 9 ja 10 alaskaalal „Mitte eiramine“ ning 11, 12 ja 15 alaskaalal „Mitte muretsemine“ on pööratud väited (R), valem: (5-x)**

1. **Märkamine** – teadlikkus ebamugavatest, mugavatest ja neutraalsetest kehaaistingutest.

$$V1\_\_\_ + V2\_\_\_ + V4\_\_\_ / 3 = \_\_\_\_\_\_$$

2. **Mitte eiramine** – kalduvus valu- või ebamugavusaistinguid mitte eirata või tähelepanu neilt kõrvale juhtida.

$$V5(R)\_\_\_ + V6(R)\_\_\_ + V7(R)\_\_\_ + V8(R)\_\_\_ + V9(R)\_\_\_ + V10(R)\_\_\_ / 6 = \_\_\_\_\_\_$$

3. **Mitte muretsemine** – kalduvus valu- või ebamugavusaistingute korral mitte muretseda või emotsionaalset distressi kogeda.

$$V11(R)\_\_\_ + V12(R)\_\_\_ + V13\_\_\_ + V14\_\_\_ + V15(R)\_\_\_ / 5 = \_\_\_\_\_\_$$

4. **Tähelepanu reguleerimine** – suutlikkus hoida tähelepanu kehalistel aistingutel ja seda juhtida.

$$V3\_\_\_ V16\_\_\_ + V17\_\_\_ + V18\_\_\_ + V19\_\_\_ + V20\_\_\_ + V21\_\_\_ + V22\_\_\_ / 8 = \_\_\_\_\_\_$$

5. **Emotsionaalne teadlikkus** – teadlikkus kehaliste aistingute ja emotsionaalsete seisundite vahelisest seosest.  $V23\_\_\_ + V24\_\_\_ + V25\_\_\_ + V26\_\_\_ + V27\_\_\_ / 5 = \_\_\_\_\_\_$

6. **Eneseregulatsioon** – suutlikkus reguleerida distressi, pöörates tähelepanu kehaaistingutele.

$$V28\_\_\_ + V29\_\_\_ + V30\_\_\_ + V31\_\_\_ / 4 = \_\_\_\_\_\_$$

7. **Keha kuulamine** – keha aktiivne kuulamine sisemiste taipamiste kogemiseks.

$$V32\_\_\_ + V33\_\_\_ + V34\_\_\_ / 3 = \_\_\_\_\_\_$$

8. **Usaldamine** – enda keha kogemine turvalise ja usaldusväärseks.

$$V35\_\_\_ + V36\_\_\_ + V37\_\_\_ / 3 = \_\_\_\_\_\_$$

**Allpool on toodud erinevad väited. Märki, kui sageli iga väide sinu igapäevaelus üldiselt kehtib.**

**Tõmba igal real ühe numbriga ümber ring**

	<b>Mitte</b>					
	<b>kunagi</b>					<b>Alati</b>
1. Kui olen pinges, siis märkan, kus pinge minu kehas paikneb.	0	1	2	3	4	5
2. Märkan, kui tunnen end oma kehas ebamugavalt.	0	1	2	3	4	5
3. Märkan, kus oma kehas tunnen mugavust.	0	1	2	3	4	5
4. Märkan muutusi oma hingamises, näiteks kui see aeglustub või kiireneb.	0	1	2	3	4	5
5. Eiran füüsilisi pingeid või ebamugavust, kuni need muutuvad tõsisemaks.	0	1	2	3	4	5
6. Juhin enda tähelepanu ebamugavusaistingutelt kõrvale.	0	1	2	3	4	5
7. Kui tunnen valu või ebamugavust, siis proovin sellest jõuga läbi suruda.	0	1	2	3	4	5
8. Püüan valu eirata.	0	1	2	3	4	5
9. Lükkan ebamugavustunde eemale, keskendudes millelegi muule.	0	1	2	3	4	5
10. Kui tunnen ebameeldivaid kehaaistinguid, siis üritan end millegi muuga tegevuses hoida, et ma ei peaks neid tundma.	0	1	2	3	4	5
11. Kui tunnen füüsilist valu, siis ärritun.	0	1	2	3	4	5
12. Kui tunnen mistahes ebamugavust, siis hakkan muretsema, et midagi on valesti.	0	1	2	3	4	5

## Kui sageli iga väide sinu igapäevaelus üldiselt kehtib.

Tõmba igal real ühe numbri ümber ring

	Mitte					
	kunagi					Alati
13. Suudan märgata ebameeldivat kehaaistingut, ilma selle pärast muretsemata.	0	1	2	3	4	5
14. Suudan jääda rahulikuks ja mitte muretseda, kui tunnen ebamugavust või valu.	0	1	2	3	4	5
15. Kui tunnen ebamugavust või valu, ei saa ma seda oma mõtetest välja.	0	1	2	3	4	5
16. Suudan pöörata tähelepanu oma hingamisele, ilma et ümbritsev mind häiriks.	0	1	2	3	4	5
17. Suudan hoida teadlikkust oma kehasisestest aistingutest, isegi kui mu ümber toimub palju.	0	1	2	3	4	5
18. Kui vestlen kellegagi, suudan pöörata tähelepanu oma kehahoiakule.	0	1	2	3	4	5
19. Kui olen hajevil, suudan teadlikkuse tagasi kehale tuua.	0	1	2	3	4	5
20. Suudan oma tähelepanu mõtlemiselt keha tunnetamisele ümber suunata.	0	1	2	3	4	5
21. Suudan hoida teadlikkust kehal tervikuna, isegi kui tunnen mõnes kehapiirkonnas valu või ebamugavust.	0	1	2	3	4	5
22. Suudan teadlikult keskenduda oma kehale kui tervikule.	0	1	2	3	4	5
23. Märkan, kuidas mu keha muutub, kui olen vihane.	0	1	2	3	4	5
24. Kui mu elus on midagi valesti, siis tunnen seda oma kehas.	0	1	2	3	4	5

## Kui sageli iga väide sinu igapäevaelus üldiselt kehtib.

Tõmba igal real ühe numברי ümber ring

	Mitte					
	kunagi					Alati
25. Märkan, et mu keha tundub pärast rahulikku kogemust teistsugune.	0	1	2	3	4	5
26. Märkan, et mu hingamine muutub vabaks ja kergeks, kui tunnen end mugavalt.	0	1	2	3	4	5
27. Märkan, kuidas mu keha muutub, kui tunnen end õnneliku/rõõmsana.	0	1	2	3	4	5
28. Kui tunnen, et olen ülekoormatud, suudan leida enda sees rahuliku paiga.	0	1	2	3	4	5
29. Kui suunan teadlikkuse oma kehale, tunnen rahulikkust.	0	1	2	3	4	5
30. Suudan kasutada hingamist pingete vähendamiseks.	0	1	2	3	4	5
31. Kui olen mõtetesse takerdunud, suudan oma meelt rahustada, keskendudes enda kehale/hingamisele.	0	1	2	3	4	5
32. Kuulan, mida mu keha ütleb minu emotsionaalse seisundi kohta.	0	1	2	3	4	5
33. Kui olen ärritunud, võtan aega, et uurida, mida mu keha tunneb.	0	1	2	3	4	5
34. Kuulan oma keha, et aru saada, mida teha.	0	1	2	3	4	5
35. Olen oma kehas kodus.	0	1	2	3	4	5
36. Tunnen, et mu keha on turvaline paik.	0	1	2	3	4	5
37. Usaldan oma kehalisi aistinguid.	0	1	2	3	4	5