

# Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

Multidimensionell bedömning av interoceptiv medvetenhet  
(perception och tolkning av inre signaler om känslor och kroppsliga  
förnimmelser)

Version 2  
(MAIA 2)  
2018

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

MAIA, version 1, translated by: Kristina Lämås, PhD  
Dep. of Nursing  
Umeå University  
SE-901 87 Umeå  
[Kristina.lamas@umu.se](mailto:Kristina.lamas@umu.se)

Added questions in version 2 (MAIA-2, 2018) translated by: Lena Hedlund, PhD  
Early intervention in psychosis, Malmö  
Psychiatry, Region of Scania, Sweden  
[lana.hedlund@skane.se](mailto:lana.hedlund@skane.se)

## Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

### Tillstånd och copyright

MAIA omfattas av copyright men får användas fritt utan skriftligt tillstånd och avgift under förutsättning att följande anvisningar/punkter följs:

- Referera till instrumentet med dess fullständiga namn – – Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness – och ange upphovsmakare tillsammans med originalreferensen.
- Det är tillåtet att göra modifieringar av instrumentet utan skriftligt tillstånd. Dock ska det vid publicering tydligt beskrivas vilka modifieringar som gjorts och vem som gjort modifieringen. Om modifieringar görs var vänlig meddela ursprungsförfattarna för dokumentation.
- Det rekommenderas att man använder hela subskalan när man väljer ut enskilda frågområden av MAIA för att bibehålla de psykometriska egenskaperna för varje subskala.
- Om MAIA översätts till ett annat språk, är det önskvärt att en kopia skickas till upphovsmännen för dokumentation.
- Om andra forskare är intresserade av att få tillgång till instrumentet bör de hänvisas till ursprungsdokumentet (PLoS-ONE 2012, och [www.osher.ucsf.edu/maia/](http://www.osher.ucsf.edu/maia/)) för att säkerställa att de senaste versionerna av skalan och instruktioner för beräkningar erhålls.

### Instruktioner för beräkning

Räkna ut medelvärde för frågorna inom varje subskala/delskala.

Notera: värdena på frågorna 5, 6, 7, 8, 9 och 10 på subskalan "Icke distraherande" och frågorna 11, 12 och 15 på "Icke orolig" ska reverseras (R), (dvs högsta värdet 5 räknas för ett svarsalternativ 0 längst till vänster).

**1. Varseblivning:** medvetenhet om obehagliga, behagliga, och neutrala kroppssignaler

$$F 1 \_\_\_\_\_ + F 2 \_\_\_\_\_ + F 3 \_\_\_\_\_ + F 4 \_\_\_\_\_ / 4 = \_\_\_\_\_$$

**2. Icke-distraherande:** tendens att inte ignorera eller distrahera sig själv från känslor av smärta eller obehag

$$F 5(R) \_\_\_\_\_ + F 6(R) \_\_\_\_\_ + F 7(R) \_\_\_\_\_ + F 8(R) \_\_\_\_\_ + F 9(R) \_\_\_\_\_ + F 10(R) \_\_\_\_\_ / 6 = \_\_\_\_\_$$

**3. Icke-orolig:** tendens att inte oroa sig eller uppleva känslomässig stress vid förnimmelser av smärta eller obehag

$$F 11(R) \_\_\_\_\_ + F 12(R) \_\_\_\_\_ + F 13 \_\_\_\_\_ + F 14 \_\_\_\_\_ + F 15(R) \_\_\_\_\_ / 5 = \_\_\_\_\_$$

**4. Kroppslig närvaro:** förmåga att bibehålla och kontrollera uppmärksamhet på kroppssignaler

$$F 16 \_\_\_\_\_ + F 17 \_\_\_\_\_ + F 18 \_\_\_\_\_ + F 19 \_\_\_\_\_ + F 20 \_\_\_\_\_ + F 21 \_\_\_\_\_ + F 22 \_\_\_\_\_ / 7 = \_\_\_\_\_$$

**5. Känslomässig medvetenhet:** medvetenhet om kopplingen mellan kroppsliga signaler och känslomässigt tillstånd

$$F 23 \_\_\_\_\_ + F 24 \_\_\_\_\_ + F 25 \_\_\_\_\_ + F 26 \_\_\_\_\_ + F 27 \_\_\_\_\_ / 5 = \_\_\_\_\_$$

**6. Självkontroll:** förmåga att reglera stress/obehag genom uppmärksamhet på kroppssignaler

$$F 28 \_\_\_\_\_ + F 29 \_\_\_\_\_ + F 30 \_\_\_\_\_ + F 31 \_\_\_\_\_ / 4 = \_\_\_\_\_$$

**7. Kroppsuppmärksamhet:** aktivt lyssnande till kroppen för att komma till insikt

$$F 32 \_\_\_\_\_ + F 33 \_\_\_\_\_ + F 34 \_\_\_\_\_ / 3 = \_\_\_\_\_$$

**8. Tillit:** Uppleva sin kropp som trygg och pålitlig

$$F 35 \_\_\_\_\_ + F 36 \_\_\_\_\_ + F 37 \_\_\_\_\_ / 3 = \_\_\_\_\_$$

Nedan finner du ett antal påståenden. Läs varje påstående och ringa in den siffra som bäst svarar mot hur det förhåller sig i ditt dagliga liv just nu.

Ringa in vald siffra på varje rad	Aldrig					Alltid
1. När jag är spänd märker jag var i kroppen spänningarna finns.	0	1	2	3	4	5
2. Jag lägger märke till var i kroppen det är obehagligt.	0	1	2	3	4	5
3. Jag lägger märke till var i kroppen det är behagligt.	0	1	2	3	4	5
4. Jag noterar när min andning förändras, exempelvis om den blir långsammare eller snabbare.	0	1	2	3	4	5
5. Jag ignorerar fysiska spänningar eller obehag i min kropp tills de blir mycket besvärliga.	0	1	2	3	4	5
6. Jag avleder min uppmärksamhet från obehagliga kroppssignaler.	0	1	2	3	4	5
7. Jag försöker härda ut när jag känner smärta eller obehag.	0	1	2	3	4	5
8. Jag försöker ignorera smärta.	0	1	2	3	4	5
9. Jag skjuter undan obehagskänslor genom att rikta uppmärksamheten på något annat.	0	1	2	3	4	5
10. När jag känner obehagliga kroppssignaler gör jag något annat för att slippa känna dem.	0	1	2	3	4	5
11. Jag blir upprörd när jag känner fysisk smärta.	0	1	2	3	4	5
12. När jag känner fysiskt obehag blir jag orolig att något är fel.	0	1	2	3	4	5
13. Jag kan lägga märke till obehagliga kroppssignaler utan att oroas av det.	0	1	2	3	4	5
14. Jag kan bibehålla mitt lugn utan att oro mig när jag känner obehag eller smärta.	0	1	2	3	4	5
15. När jag känner obehag eller smärta kan jag inte sluta tänka på det	0	1	2	3	4	5
16. Jag kan vara uppmärksam på min andning utan att bli distraherad av vad som händer runt omkring mig.	0	1	2	3	4	5

17. Jag kan förbli medveten om hur det känns i min kropp även om det händer mycket runt omkring mig.	0	1	2	3	4	5
18. När jag samtalar med någon kan jag samtidigt vara uppmärksam på min kroppshållning.	0	1	2	3	4	5
19. Jag kan återföra uppmärksamheten till kroppen om jag blir distraherad av något.	0	1	2	3	4	5
20. Jag kan flytta min uppmärksamhet från mina tankar till att känna min kropp.	0	1	2	3	4	5
21. Jag kan förbli medveten om hela min kropp trots att jag känner smärta eller obehag i en viss del av kroppen.	0	1	2	3	4	5
22. Jag kan medvetet fokusera på hela min kropp.	0	1	2	3	4	5
23. Jag märker hur min kropp förändras när jag är arg.	0	1	2	3	4	5
24. Om något är påfrestande i mitt liv kan jag känna det i kroppen.	0	1	2	3	4	5
25. Jag märker att min kropp känns annorlunda efter rofyllda upplevelser.	0	1	2	3	4	5
26. Jag märker att min andning blir obesvärad och lätt när jag är väl till mods.	0	1	2	3	4	5
27. Jag märker hur min kropp förändras när jag känner mig lycklig och glad.	0	1	2	3	4	5
28. Även om jag känner mig överväldigad kan jag finna ett lugn inom mig.	0	1	2	3	4	5
29. Om jag riktar uppmärksamheten på min kropp får jag en känsla av lugn.	0	1	2	3	4	5
30. Jag kan använda min andning för att minska spänningar.	0	1	2	3	4	5
31. Om jag fastnar i tankar kan jag lugna sinnet genom att fokusera på min kropp/andning.	0	1	2	3	4	5
32. Jag lyssnar på min kropp för att förstå hur jag mår känslomässigt.	0	1	2	3	4	5
33. Om jag är upprörd tar jag mig tid att känna efter hur min kropp känns.	0	1	2	3	4	5

34. Jag lyssnar till min kropp för att ta reda på vad jag ska göra.	0	1	2	3	4	5
35. Jag känner mig hemma i min kropp.	0	1	2	3	4	5
36. Jag känner mig trygg i min kropp.	0	1	2	3	4	5
37. Jag litar på mina kroppssignaler.	0	1	2	3	4	5