

Večrazsežnostna ocena interoceptivnega zavedanja

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness Version 2 (MAIA-2)

Avtor: Wolf E. Mehling

Avtorji slovenske priredbe: Žiga Mekiš Recek, Ema Bohanec, Pika Ranc, Gregor Žvelc

Spodaj so našteje trditve. Prosimo, označite, kako pogosto našteje trditve veljajo za vas v vsakdanjem življenju.

		Nikoli				Vedno	
1.	Kadar sem napet/a, opazim, kje v mojem telesu se napetost nahaja.	0	1	2	3	4	5
2.	Opazim, ko mi je v telesu neudobno.	0	1	2	3	4	5
3.	Opazim, kje v telesu mi je udobno.	0	1	2	3	4	5
4.	Opazim spremembe v mojem dihanju, če se dihanje upočasni ali pospeši.	0	1	2	3	4	5
5.	Telesno napetost ali nelagodje ignoriram, dokler to ne postane bolj intenzivno.	0	1	2	3	4	5
6.	Svojo pozornost odvrnem od občutkov nelagodja.	0	1	2	3	4	5
7.	Kadar čutim bolečino ali nelagodje, poskušam to zdržati.	0	1	2	3	4	5
8.	Bolečino poskušam ignorirati.	0	1	2	3	4	5
9.	Občutke nelagodja poskušam odmisлити s tem, da se osredotočim na nekaj drugega.	0	1	2	3	4	5
10.	Kadar občutim neprijetne telesne občutke, se zamotim z nečim drugim, zato da jih ne čutim.	0	1	2	3	4	5
11.	Kadar občutim telesno bolečino, me to vznemiri.	0	1	2	3	4	5
12.	Če začutim kakršnokoli nelagodje, me začne skrbeti, da je nekaj narobe.	0	1	2	3	4	5
13.	Lahko zaznam neprijetne telesne občutke, brez da bi zaradi tega postal zaskrbljen/-a.	0	1	2	3	4	5
14.	Ko občutim bolečino ali nelagodje, lahko ostanem miren/mirna, brez da bi me skrbelo.	0	1	2	3	4	5
15.	Kadar občutim nelagodje ali bolečino, le-tega ne morem odmisлити.	0	1	2	3	4	5
16.	Lahko sem pozoren/pozorna na svoje dihanje, brez da bi me zmotile stvari, ki se dogajajo okoli mene.	0	1	2	3	4	5
17.	Zavedanje svojih notranjih telesnih občutij lahko ohranjam tudi, ko se okoli mene veliko dogaja.	0	1	2	3	4	5
18.	Kadar se z nekom pogovarjam, sem lahko pozoren/pozorna na svojo držo.	0	1	2	3	4	5

19.	Če me kaj zmoti, lahko svojo pozornost usmerim nazaj na svoje telo.	0	1	2	3	4	5
20.	Svojo pozornost lahko odvrnem od razmišljanja in jo usmerim k občutenju svojega telesa.	0	1	2	3	4	5
21.	Osredotočim se lahko na svoje celotno telo, tudi kadar v delu sebe začutim bolečino ali nelagodje.	0	1	2	3	4	5
22.	Zavestno se lahko osredotočim na svoje telo kot celoto.	0	1	2	3	4	5
23.	Opazim spremembe v svojem telesu, kadar sem jezen/jezna.	0	1	2	3	4	5
24.	Kadar je v mojem življenju nekaj narobe, to lahko občutim v svojem telesu.	0	1	2	3	4	5
25.	Opazim, da se v svojem telesu počutim drugače po pomirjujoči izkušnji.	0	1	2	3	4	5
26.	Opazim, da moje dihanje postane svobodno in lahkotno, kadar mi je prijetno.	0	1	2	3	4	5
27.	Opazim, kako se moje telo spremeni, ko sem srečen/srečna ali vesel/-a.	0	1	2	3	4	5
28.	Kadar sem preobremenjen/-a, lahko v svoji notranjosti najdem mir.	0	1	2	3	4	5
29.	Ko se zavedam svojega telesa, začutim občutek miru.	0	1	2	3	4	5
30.	S pomočjo dihanja lahko zmanjšam svojo napetost.	0	1	2	3	4	5
31.	Kadar sem ujet/a v svoje misli, se lahko pomirim tako, da se osredotočim na svoje telo/svoje dihanje.	0	1	2	3	4	5
32.	Znam prisluhniti temu, kar mi telo sporoča o mojem čustvenem stanju.	0	1	2	3	4	5
33.	Kadar sem vznemirjen/-a, si vzamem čas, da raziščem, kako se moje telo počuti.	0	1	2	3	4	5
34.	Poslušam svoje telo, da mi sporoči, kaj naj storim.	0	1	2	3	4	5
35.	V svojem telesu se počutim doma.	0	1	2	3	4	5
36.	Čutim, da je moje telo varen kraj.	0	1	2	3	4	5
37.	Svojim telesnim občutkom zaupam.	0	1	2	3	4	5

Navodila za vrednotenje

Končno oceno interoceptivnega zavedanja na različnih razsežnostih predstavljajo povprečja postavk na vsaki izmed lestvic.

Računanje skupnega rezultata vseh lestvic glede na 8-faktorsko strukturo pripomočka ni veljavno.

Opomba: (O) pomeni obratno vrednotenje (5 – X), in sicer na postavkah 5, 6, 7, 8, 9 in 10 na lestvici neodvrnljivosti ter postavk 11, 12 in 15 na lestvici nezaskbljenosti.

1. **Opazanje:** Zavedanje neprijetnih, udobnih in nevtralnih telesnih občutkov

$$(Q1______ + Q2______ + Q3______ + Q4______) / 4 =$$

2. **Neodvrnljivost:** Težnja, da svojih občutkov bolečine ali neprijetnosti ne ignoriramo oziroma od njih ne odvrčamo pozornosti

$$(Q5\ (O)______ + Q6\ (O)______ + Q7\ (O)______ + Q8\ (O)______ + Q9\ (O)______ + Q10\ (O)______) / 6 =$$

3. **Nezaskrbljenost:** Težnja, da nas ne skrbi oziroma ne doživljamo stresa ob občutjih bolečine ali neprijetnosti

$$(Q11\ (O)______ + Q12\ (O)______ + Q13______ + Q14______ + Q15\ (O)______) / 5 =$$

4. **Urnnavanje pozornosti:** Zmožnost nadzora in vzdrževanja pozornosti na telesne občutke

$$(Q16______ + Q17______ + Q18______ + Q19______ + Q20______ + Q21______ + Q22______) / 7 =$$

5. **Čustveno zavedanje:** Zavedanje povezave med telesnimi občutki in čustvenimi stanji

$$(Q23______ + Q24______ + Q25______ + Q26______ + Q27______) / 5 =$$

6. **Samournavanje:** Zmožnost regulacije stresa z usmerjanjem pozornosti na telesne občutke

$$(Q28______ + Q29______ + Q30______ + Q31______) / 4 =$$

7. **Poslušanje telesa:** Aktivno poslušanje telesa za doseganje uvida

$$(Q32______ + Q33______ + Q34______) / 3 =$$

8. **Zaupanje:** Doživljanje lastnega telesa kot varnega in zaupanja vrednega

$$(Q35______ + Q36______ + Q37______) / 3 =$$