


Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA) (Multidimensionell Bedömning av Interoceptiv Medvetenhet)

version 2013-01-28 

Kontakt: Wolf E. Mehling, MD
Osher Center for Integrative Medicine
University of California, San Francisco
1545 Divisadero St., 4th floor
San Francisco, CA 94115
USA
Tfn: +1 415 353 9506
mehlingw@ocim.ucsf.edu
<http://www.osher.ucsf.edu/maia/>

created by: Viveka Nyman, Stockholm, Sweden
vicki.nyman@swipnet.se

preliminary; a final version is underway with:

Kristina Lämås
Umeå Universitet
kristina.lamas@nurs.umu.se

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

Tillstånd och copyright

MAIA-enkäten är copyrightskyddad, men får ändå användas kostnadsfritt och utan skriftligt tillstånd. Genom att använda MAIA-enkäten förbinder du dig dock till följande:

- Vänligen använd alltid enkätens fullständiga namn – Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness – och citera den korrekt.
- Ändringar får göras utan vårt skriftliga tillstånd, men det ska vid all publicering tydligt framgå att dessa ändringar har gjorts av användarna. Om du ändrar i enkäten, vänligen meddela oss detta.
- Vi rekommenderar att du inkluderar hela subskalor när du väljer punkter ur MAIA, för att bevara subskalornas psykometriska särdrag (hellre än att välja punkter ur subskalorna).
- Om du översätter MAIA till något annat språk, vänligen skicka oss en kopia.
- Om andra forskare/användare vill få tag i enkäten, vänligen hänvisa dem till det källdokumentet (PLoS-ONE 2012, samt www.osher.ucsf.edu/maia/) så att de säkert får den senaste versionen och instruktionerna för poängsättningen.

Instruktioner för poängsättning

Ta medelvärdet för punkterna på varje skala.

OBS: För punkterna 5, 6 och 7 under Icke-distraherande samt 8 och 9 under Icke-oroande är skalan omvänd.

1. **Varseblivning:** Medvetenhet om obehagliga, behagliga och neutrala kroppsförnimmelser
Q1 _____ + Q2 _____ + Q3 _____ + Q4 _____ / 4 = _____

2. **Icke-distraherande:** Tendens att inte ignorera eller distrahera sig själv från förnimmelser av smärta eller obehag
Q5 (**omvänd**) _____ + Q6 (**omvänd**) _____ + Q7 (**omvänd**) _____ / 3 = _____

3. **Icke-oroande:** Tendens att inte oro sig eller uppleva känslomässig stress/obehag vid förnimmelser av smärta eller obehag
Q8 (**omvänd**) _____ + Q9 (**omvänd**) _____ + Q10 _____ / 3 = _____

4. **Kroppslig närvaro:** Förmåga att hålla kvar och kontrollera uppmärksamhet på kroppsförnimmelser
Q11 _____ + Q12 _____ + Q13 _____ + Q14 _____ + Q15 _____ + Q16 _____ + Q17 _____ / 7 = _____

5. **Medvetenhet om känslor:** Medvetenhet om kopplingen mellan kroppsförnimmelser och känslotillstånd
Q18 _____ + Q19 _____ + Q20 _____ + Q21 _____ + Q22 _____ / 5 = _____

6. **Självreglering:** Förmåga att reglera stress/obehag genom uppmärksamhet på kroppsförnimmelser
Q23 _____ + Q24 _____ + Q25 _____ + Q26 _____ / 4 = _____

7. **Kroppsligt budskap:** Aktivt lyssna på kroppen för att nå insikt
Q27 _____ + Q28 _____ + Q29 _____ / 3 = _____

8. **Tillit:** Upplevelse av sin kropp som trygg och pålitlig
Q30 _____ + Q31 _____ + Q32 _____ / 3 = _____

Nedan hittar du en rad påståenden. Ange hur ofta varje påstående stämmer in på dig i vardagen i allmänhet.

	Ringa in en siffra på varje rad					
	Aldrig					Alltid
1. När jag är spänd kan jag känna var i kroppen spänningen sitter.	0	1	2	3	4	5
2. Jag märker när jag känner mig obekväm i kroppen.	0	1	2	3	4	5
3. Jag märker var i kroppen det känns bra.	0	1	2	3	4	5
4. Jag märker om min andning förändras, t.ex. om den blir långsammare eller snabbare.	0	1	2	3	4	5
5. Jag märker inte (jag ignorerar) fysiska spänningar eller obehag förrän de blir mycket tydliga.	0	1	2	3	4	5
6. Jag avskärmar mig från obehagliga förnimmelser.	0	1	2	3	4	5
7. När jag känner smärta eller obehag försöker jag kämpa mig igenom det.	0	1	2	3	4	5
8. När jag känner fysisk smärta blir jag upprörd.	0	1	2	3	4	5
9. Om jag känner obehag börjar jag oroa mig för att något är fel.	0	1	2	3	4	5
10. Jag kan lägga märke till en obehaglig kroppslig förnimmelse utan att bli orolig över den.	0	1	2	3	4	5
11. Jag kan tänka på min andning utan att distraheras av saker som händer runtomkring mig.	0	1	2	3	4	5
12. Jag kan förbli medveten om mina inre kroppsliga upplevelser även om det händer mycket runtomkring mig.	0	1	2	3	4	5
13. När jag samtalar med någon kan jag samtidigt känna av min kroppshållning.	0	1	2	3	4	5

Nedan hittar du en rad påståenden. Ange hur ofta varje påstående stämmer in på dig i vardagen i allmänhet.

	Ringa in en siffra på varje rad					
	Aldrig					Alltid
14. Jag kan återta min kroppsliga närvaro även när jag blir distraherad av något annat.	0	1	2	3	4	5
15. Jag kan flytta min uppmärksamhet från att tänka till att känna min kropp.	0	1	2	3	4	5
16. Jag kan förbli medveten om hela min kropp trots att en del av mig känner smärta eller obehag.	0	1	2	3	4	5
17. Jag kan medvetet fokusera på hela min kropp.	0	1	2	3	4	5
18. Jag märker hur min kropp förändras när jag är arg.	0	1	2	3	4	5
19. När något är fel i mitt liv känner jag det i kroppen.	0	1	2	3	4	5
20. Jag märker att min kropp känns annorlunda efter en fridfull upplevelse.	0	1	2	3	4	5
21. Jag märker att jag andas mer obehindrat och lättare när jag känner mig väl till mods.	0	1	2	3	4	5
22. Jag märker hur min kropp förändras när jag känner mig glad/lycklig.	0	1	2	3	4	5
23. När jag känner mig överväldigad av något kan jag ändå finna en fridfull plats inom mig.	0	1	2	3	4	5
24. När jag gör mig medveten om min kropp får jag en känsla av lugn.	0	1	2	3	4	5
25. Jag kan använda andningen för att minska spänningar.	0	1	2	3	4	5
26. När jag har fastnat i tankar, kan jag lugna sinnet genom att fokusera på min kropp/andning.	0	1	2	3	4	5

Nedan hittar du en rad påståenden. Ange hur ofta varje påstående stämmer in på dig i vardagen i allmänhet.

	Ringa in en siffra på varje rad					
	Aldrig			Alltid		
27. Jag lyssnar på budskap från min kropp om hur jag mår känslomässigt.	0	1	2	3	4	5
28. När jag är upprörd tar jag mig tid att utforska hur min kropp mår.	0	1	2	3	4	5
29. Jag lyssnar på min kropp för att få reda på hur jag ska handla.	0	1	2	3	4	5
30. Jag är hemma i min kropp.	0	1	2	3	4	5
31. Jag upplever att min kropp är en trygg plats.	0	1	2	3	4	5
32. Jag litar på min kropps signaler.	0	1	2	3	4	5