

**Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness
(MAIA)
Version 2
(2018)**

**Multidimenzionalna procena interoceptivne svesnosti
(MAIA)
Verzija 2
(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
Wolf.Mehling@ucsf.edu
<http://www.osher.ucsf.edu/maia/>

Translation: Biljana Jokić^{1,4,5}, Danka Purić^{1,2}, Jovana Bjekić^{1,3}, Iris Žeželj^{1,2}, Boban Nedeljković¹, Mia Medojević¹, Milica Damjanović¹, Milica Mitić¹, Ana Ivanov¹, and Vladimir Marjanović⁶

¹ University of Belgrade, Faculty of Philosophy, Laboratory for Research of Individual Differences

² University of Belgrade, Faculty of Philosophy, Department of Psychology

³ University of Belgrade, Institute for Medical Research

⁴ European Association for Body Psychotherapy, Science and Research Committee

⁵ Center for Study in Cultural Development, Republic of Serbia

⁶ International Association of Conference Interpreters – AICC

Contact: jokic.bi@gmail.com

Multidimenzionalna procena interoceptivne svesnosti

Dozvola i autorska prava

Iako je zaštićen autorskim pravima, instrument MAIA je dostupan bez nadoknade i nije potrebna pisana dozvola za njegovo korišćenje. Podrazumeva se da se korisnici instrumenta MAIA slažu sa uslovima navedenim u nastavku.

- Molimo vas da navedete pun naziv instrumenta – Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness – kao i odgovarajuću referencu.
- Dozvoljene su modifikacije bez pisanog odobrenja. Ipak, molimo vas da u publikacijama jasno naznačite da su ove modifikacije načinili korisnici. Ako modifikujete instrument, molimo vas da nas obavestite, kako bismo to imali u svojoj evidenciji.
- Preporučujemo da uključite celokupne subskale kada birate ajteme iz instrumenta MAIA kako bi se zadržale psihometrijske karakteristike subskala (umesto da selektujete ajteme iz subskala).
- Ako prevodite MAIA instrument na drugi jezik, molimo vas da nam pošaljete primerak za našu evidenciju.
- Ako su drugi istraživači zainteresovani za nabavku instrumenta, molimo vas da ih uputite na izvorni dokument: (PLoS- ONE 2012, i www.osher.ucsf.edu/maia/) kako bismo bili sigurni da su dobili najnoviju verziju i uputstvo za ocenjivanje.

Uputstvo za ocenjivanje

Koristite aritmetičke sredine ajtema za svaku subskalu.

Napomena: (R) Rekodirani/obrnuto kodirani (5 – x) ajtemi su 5, 6, 7, 8, 9 i 10 na subskali Ne-Ometanje i ajtemi 11, 12 i 15 na subskali Ne-Briga.

1. **Primećivanje:** Svesnost o neugodnim, ugodnim i neutralnim telesnim senzacijama

$$Q1 \text{ ______} + Q2 \text{ ______} + Q3 \text{ ______} + Q4 \text{ ______} / 4 = \text{ ______}$$

2. **Ne-Ometanje:** Tendencija da se ne ignorišu ili da se ne odvrća pažnja sa senzacija bola i neugodnosti

$$Q5(\mathbf{R}) \text{ ______} + Q6(\mathbf{R}) \text{ ______} + Q7(\mathbf{R}) \text{ ______} + Q8(\mathbf{R}) \text{ ______} + Q9(\mathbf{R}) \text{ ______} + Q10(\mathbf{R}) \text{ ______} / 6 = \text{ ______}$$

3. **Ne-Briga:** Tendencija da se ne brine ili ne doživljava uznemirenost zbog senzacija bola i neugodnosti

$$Q11(\mathbf{R}) \text{ ______} + Q12(\mathbf{R}) \text{ ______} + Q13 \text{ ______} + Q14 \text{ ______} + Q15(\mathbf{R}) / 5 = \text{ ______}$$

4. **Regulacija pažnje:** Sposobnost da se održava i kontroliše pažnja usmerena na telesne senzacije

$$Q16 \text{ ______} + Q17 \text{ ______} + Q18 \text{ ______} + Q19 \text{ ______} + Q20 \text{ ______} + Q21 \text{ ______} + Q22 \text{ ______} / 7 = \text{ ______}$$

5. **Emocionalna svesnost:** Svesnost o povezanosti telesnih senzacija i emocionalnih stanja

$$Q23 \text{ ______} + Q24 \text{ ______} + Q25 \text{ ______} + Q26 \text{ ______} + Q27 \text{ ______} / 5 = \text{ ______}$$

6. **Samoregulacija:** Sposobnost regulisanja uznemirenosti usmeravanjem pažnje na telesne senzacije

$$Q28 \text{ ______} + Q29 \text{ ______} + Q30 \text{ ______} + Q31 \text{ ______} / 4 = \text{ ______}$$

7. **Osluškivanje tela:** Aktivno osluškivanje tela radi sticanja uvida

$$Q32 \text{ ______} + Q33 \text{ ______} + Q34 \text{ ______} / 3 = \text{ ______}$$

8. **Poverenje:** Doživljaj sopstvenog tela kao sigurnog i pouzdanog

$$Q35 \text{ ______} + Q36 \text{ ______} + Q37 \text{ ______} / 3 = \text{ ______}$$

U nastavku je niz tvrdnji. Molimo Vas da označite koliko često se svaka od njih uopšteno odnosi na Vas u svakodnevnom životu.

	Označite po jedan broj u svakom redu.					
	Nikad					Uvek
1. Kada sam napet/a, primećujem na kojim mestima je napetost locirana u telu.	0	1	2	3	4	5
2. Primećujem kada mi je nelagodno u telu.	0	1	2	3	4	5
3. Primećujem u kom delu tela osećam ugodnost.	0	1	2	3	4	5
4. Primećujem promene u svom disanju, na primer da li se usporava ili ubrzava.	0	1	2	3	4	5
5. Ignorišem fizičke napetosti ili nelagodnosti dok ne postanu ozbiljnije.	0	1	2	3	4	5
6. Skrećem sebi pažnju sa osećaja nelagodnosti.	0	1	2	3	4	5
7. Kada osetim bol ili nelagodnost, pokušavam da izdržim dok ne prođe.	0	1	2	3	4	5
8. Trudim se da ignorišem bol.	0	1	2	3	4	5
9. Guram od sebe osećaj nelagode tako što se fokusiram na nešto.	0	1	2	3	4	5
10. Kad osetim neprijatne telesne senzacije, okupiram sebe nečim drugim da ne bih morao/la da ih osećam.	0	1	2	3	4	5
11. Uznemirim se kada osetim fizički bol.	0	1	2	3	4	5
12. Ako osetim bilo kakvu nelagodnost, počinjem da brinem da nešto nije u redu.	0	1	2	3	4	5
13. Mogu da opazim neprijatnu telesnu senzaciju, a da se ne zabrinem zbog toga.	0	1	2	3	4	5
14. Mogu da ostanem smiren/a i da ne brinem kada osećam nelagodnost ili bol.	0	1	2	3	4	5
15. Kada mi je nelagodno ili me nešto boli, to ne mogu da izbacim iz glave.	0	1	2	3	4	5
16. Mogu da obratim pažnju na disanje, a da me ne ometaju stvari koje se događaju oko mene.	0	1	2	3	4	5
17. Mogu da zadržim svest o senzacijama u telu čak i kada se mnogo	0	1	2	3	4	5

toga dešava oko mene.						
18. Kada razgovaram s nekim, mogu da obratim pažnju na držanje svog tela.	0	1	2	3	4	5
19. Ako sam ometen/a, mogu ponovo da usmerim svest na svoje telo.	0	1	2	3	4	5
20. Mogu da preusmerim pažnju sa misli na osećaj svog tela.	0	1	2	3	4	5
21. Mogu da zadržim svest o celom telu, čak i kada u nekom delu osećam bol ili nelagodnost.	0	1	2	3	4	5
22. U stanju sam da se svesno usredsredim na svoje telo kao celinu.	0	1	2	3	4	5
23. Primećujem kako se moje telo menja kada sam ljut/a.	0	1	2	3	4	5
24. Kada nešto nije u redu u mom životu, mogu to da osetim u svom telu.	0	1	2	3	4	5
25. Primećujem da se moje telo drugačije oseća nakon umirujućeg doživljaja.	0	1	2	3	4	5
26. Primećujem da moje disanje postaje slobodno i lagano kada se osećam ugodno.	0	1	2	3	4	5
27. Primećujem kako se moje telo menja kada se osećam srećno / radosno.	0	1	2	3	4	5
28. Kada se osećam preplavljeno, mogu da nađem mirno mesto u sebi.	0	1	2	3	4	5
29. Kada usmerim svest na svoje telo, imam osećaj mira.	0	1	2	3	4	5
30. Mogu disanjem da umanjim napetost.	0	1	2	3	4	5
31. Kada sam preokupiran/a mislima, mogu da umirim svoj um usmeravanjem pažnje na telo / disanje.	0	1	2	3	4	5
32. Osluškujem informacije iz tela o svom emotivnom stanju.	0	1	2	3	4	5
33. Kada sam uznemiren/a, bez žurbe istražujem kako se moje telo oseća.	0	1	2	3	4	5
34. Osluškujem svoje telo da bi mi reklo šta da radim.	0	1	2	3	4	5
35. U svom telu sam „kao kod kuće“.	0	1	2	3	4	5
36. Osećam svoje telo kao sigurno mesto.	0	1	2	3	4	5
37. Verujem svojim telesnim senzacijama.	0	1	2	3	4	5