

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)

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: Anders Bech Christiansen & Siff L. E. Skovenborg
Body and Health Research Program &
Danish School of Psychomotor Therapy
University College UCC
Carlsbergvej 14
3400 Hillerød
Denmark
anbe@ucc.dk

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

Tilladelser og ophavsret

MAIA er beskyttet af lov om ophavsret, men må anvendes gratis og uden skriftlig tilladelse, under forudsætning af at følgende punkter overholdes:

- Brug spørgeskemaets uforkortede navn – Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness – når du henviser til det og tilføj en henvisning til originalkilden.
- Ændringer må foretages uden vores skriftlige tilladelse. Hvis der foretages ændringer så beskriv venligst disse tydeligt i forbindelse med offentliggørelse af skemaet eller forskningsresultater. Giv også gerne os besked om ændringerne, så vi kan tage dem til efterretning.
- Hvis du blot vil anvende et udsnit af spørgsmålene fra MAIA, så anbefaler vi, at du udvælger komplette underskalaer (frem for at plukke spørgsmål på tværs af skalaer). Dette bibeholder underskalaernes målemæssige egenskaber.
- Hvis du oversætter MAIA til et andet sprog, så send os venligst et eksemplar.
- Hvis andre forskere er interesseret i at bruge MAIA, så henvis dem til originalkilden (PLoS- ONE 2012, og www.osher.ucsf.edu/maia/). Det sikrer, at de får adgang til den seneste version og scorings-instruktioner.

Scorings-instruktioner

Beregn gennemsnittet af spørgsmålene på hver underskala.

NB: ved spørgsmål 5, 6 og 7 på "Ikke-distraherende" og spørgsmål 8 og 9 på "Ikke-bekymrende" skal svarskalaen 'vendes om' (dvs. 5 tælles som 0, 4 tælles som 1, 2 tælles som 3, osv.)

1. **Lægge mærke til:** opmærksomhed på ubehagelige, behagelige og neutrale kropssansninger
 $S1_ + S2_ + S3_ + S4_ / 4 = _$
2. **Ikke-distraherende:** tendens til ikke at ignorere eller distrahere sig selv fra følelser af smerte og ubehag
 $S5 \text{ (omvendt)}_ + S6 \text{ (omvendt)}_ + S7 \text{ (omvendt)}_ / 3 = _$
3. **Ikke-bekymrende:** tendens til ikke at bekymre sig eller opleve følelsesmæssig uro ved ubehagelige kropsfornemmelser
 $S8 \text{ (omvendt)}_ + S9 \text{ (omvendt)}_ + S10_ / 3 = _$
4. **Opmærksomhedsregulering:** evne til at opretholde og regulere opmærksomhed på kropssansninger
 $S11_ + S12_ + S13_ + S14_ + S15_ + S16_ + S17_ / 7 = _$
5. **Emotionel bevidsthed:** opmærksomhed på forbindelsen mellem kroppens signaler og egne følelser
 $S18_ + S19_ + S20_ + S21_ + S22_ / 5 = _$
6. **Selvregulering:** evne til at regulere stress ell. følelsesmæssig uro gennem opmærksomhed på kroppen
 $S23_ + S24_ + S25_ + S26_ / 4 = _$
7. **Kropslytning:** Aktivt lytte til kroppen for indsigt
 $S27_ + S28_ + S29_ / 3 = _$
8. **Tillid:** Opleve ens krop som tryk og til at stole på
 $S30_ + S31_ + S32_ / 3 = _$

Læs hvert udsagn og tegn en cirkel om det tal, der bedst afspejler hvordan det forholder sig i dit daglige liv, som det er nu.

	Tegn cirkel om et tal på hver linje					
	Aldrig					Altid
1. Når jeg er anspændt, mærker jeg hvor spændingerne er lokaliseret i kroppen.	0	1	2	3	4	5
2. Jeg lægger mærke til, når der er en følelse af ubehag i min krop.	0	1	2	3	4	5
3. Jeg mærker hvor i kroppen, jeg føler mig godt tilpas.	0	1	2	3	4	5
4. Jeg lægger mærke til ændringer i min vejtrækning, som f.eks. om den bliver hurtigere eller langsommere.	0	1	2	3	4	5
5. Jeg lægger <i>ikke</i> mærke til (jeg ignorerer) fysiske spændinger eller gener i kroppen, indtil de bliver mere belastende.	0	1	2	3	4	5
6. Når jeg mærker ubehag i kroppen, retter jeg min opmærksomhed mod noget andet.	0	1	2	3	4	5
7. Hvis jeg føler smerte eller fysisk ubehag, prøver jeg at bide det i mig og fortsætte med det jeg er i gang med.	0	1	2	3	4	5
8. Når jeg føler fysisk smerte bliver jeg urolig.	0	1	2	3	4	5
9. Når jeg mærker fysisk ubehag bliver jeg bekymret for, om der er noget er i vejen med mig.	0	1	2	3	4	5
10. Jeg kan mærke en ubehagelig kropsfornemmelse uden at bekymre mig om den.	0	1	2	3	4	5
11. Jeg kan være opmærksom på min vejtrækning uden at blive distraheret af ting, som sker omkring mig.	0	1	2	3	4	5
12. Jeg kan bevare opmærksomhed på hvad jeg mærker i min krop, selv når der sker en masse omkring mig.	0	1	2	3	4	5
13. Når jeg taler med andre, er det muligt for mig også at være opmærksom på min kropsholdning.	0	1	2	3	4	5
14. Jeg kan rette opmærksomheden tilbage til min krop, hvis jeg bliver distraheret/forstyrret af noget.	0	1	2	3	4	5
15. Jeg kan flytte min opmærksomhed fra mine tanker til at sanse min krop.	0	1	2	3	4	5
16. Jeg kan bevare opmærksomheden på hele min krop, selv når jeg føler smerte eller ubehag i en bestemt del af kroppen.	0	1	2	3	4	5

Læs hvert udsagn og tegn en cirkel om det tal, der bedst afspejler hvordan det forholder sig i dit daglige liv, som det er nu.

	Tegn cirkel om et tal på hver linje					
	Aldrig					Altid
17. Jeg kan bevidst fokusere på hele min krop, på én gang.	0	1	2	3	4	5
18. Jeg lægger mærke til de forandringer, der sker i min krop, når jeg er vred.	0	1	2	3	4	5
19. Jeg kan mærke det i kroppen, når der er noget galt i mit liv.	0	1	2	3	4	5
20. Jeg lægger mærke til at min krop føles anderledes efter en behagelig oplevelse.	0	1	2	3	4	5
21. Jeg lægger mærke til at mit åndedræt bliver frit og ubesværet, når jeg føler mig godt tilpas.	0	1	2	3	4	5
22. Jeg lægger mærke til at min krop føles anderledes, når jeg er i godt humør.	0	1	2	3	4	5
23. Når jeg føler mig overvældet af noget, kan jeg bruge kroppen til at finde ro.	0	1	2	3	4	5
24. Når jeg retter min opmærksomhed mod min krop, får jeg en følelse af ro.	0	1	2	3	4	5
25. Jeg kan bruge mit åndedræt til at mindske spændinger.	0	1	2	3	4	5
26. Når tankerne fylder for meget, kan jeg berolige mit sind ved at fokusere på min krop / åndedræt.	0	1	2	3	4	5
27. Jeg lytter til informationer fra min krop omkring min følelsesmæssige tilstand.	0	1	2	3	4	5
28. Når jeg er følelsesmæssigt påvirket, tager jeg mig tid til at mærke efter hvordan min krop føles.	0	1	2	3	4	5
29. Jeg lytter til min krop for at finde ud af hvad jeg skal gøre.	0	1	2	3	4	5
30. Jeg føler mig hjemme i min krop.	0	1	2	3	4	5
31. Jeg føler mig tryk i min krop.	0	1	2	3	4	5
32. Jeg stoler på de signaler, min krop sender mig.	0	1	2	3	4	5