

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)

Multidimenzionalna procena interoceptivne svesnosti

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/>

Translation: Biljana Jokić^{1,5,6}, Danka Purić^{2,4} and Jovana Bjekić^{2,3}, in collaboration with Iris Žeželj^{1,4} and Vladimir Marjanović⁷

¹ University of Belgrade, Faculty of Philosophy, Social Psychology Laboratory

² University of Belgrade, Faculty of Philosophy, Laboratory for Research of Individual Differences

³ University of Belgrade, Institute for Medical Research

⁴ University of Belgrade, Faculty of Philosophy, Department of Psychology

⁵ European Association for Body Psychotherapy, Science and Research Committee

⁶ Center for Study in Cultural Development, Republic of Serbia

⁷ International Association of Conference Interpreters – AIIC

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: Obrnuto kodirani ajtemi su 5, 6 i 7 na subskali Ne-Ometanje, i ajtemi 8 i 9 na subskali Ne-Briga.

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

$$Q1_ + Q2_ + Q3_ + Q4_ / 4 = _$$

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

$$Q5(\text{obrnuto})_ + Q6(\text{obrnuto})_ + Q7(\text{obrnuto})_ / 3 = _$$

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

$$Q8(\text{obrnuto})_ + Q9(\text{obrnuto})_ + Q10_ / 3 = _$$

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

$$Q11_ + Q12_ + Q13_ + Q14_ + Q15_ + Q16_ + Q17_ / 7 = _$$

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

$$Q18_ + Q19_ + Q20_ + Q21_ + Q22_ / 5 = _$$

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

$$Q23_ + Q24_ + Q25_ + Q26_ / 4 = _$$

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

$$Q27_ + Q28_ + Q29_ / 3 = _$$

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

$$Q30_ + Q31_ + Q32_ / 3 = _$$

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. Ne primećujem (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. Uznemirim se kada osetim fizički bol.	0	1	2	3	4	5
9. Ako osetim bilo kakvu nelagodnost, počinjem da brinem da nešto nije u redu.	0	1	2	3	4	5
10. Mogu da opazim neprijatnu telesnu senzaciju, a da se ne zabrinem zbog toga.	0	1	2	3	4	5
11. Mogu da obratim pažnju na disanje, a da me ne ometaju stvari koje se događaju oko mene.	0	1	2	3	4	5
12. Mogu da zadržim svest o senzacijama u telu čak i kada se mnogo toga dešava oko mene.	0	1	2	3	4	5
13. Kada razgovaram s nekim, mogu da obratim pažnju na držanje svog tela.	0	1	2	3	4	5
14. Ako sam ometen/a, mogu ponovo da usmerim svest na svoje telo.	0	1	2	3	4	5
15. Mogu da preusmerim pažnju sa misli na osećaj svog tela.	0	1	2	3	4	5
16. Mogu da zadržim svest o celom telu, čak i kada u nekom delu osećam bol ili nelagodnost.	0	1	2	3	4	5
17. U stanju sam da se svesno usredsredim na svoje telo kao celinu.	0	1	2	3	4	5

18. Primećujem kako se moje telo menja kada sam ljut/a.	0	1	2	3	4	5
19. Kada nešto nije u redu u mom životu, mogu to da osetim u svom telu.	0	1	2	3	4	5
20. Primećujem da se moje telo drugačije oseća nakon umirujućeg doživljaja.	0	1	2	3	4	5
21. Primećujem da moje disanje postaje slobodno i lagano kada se osećam ugodno.	0	1	2	3	4	5
22. Primećujem kako se moje telo menja kada se osećam srećno / radosno.	0	1	2	3	4	5
23. Kada se osećam preplavljeno, mogu da nađem mirno mesto u sebi.	0	1	2	3	4	5
24. Kada usmerim svest na svoje telo, imam osećaj mira.	0	1	2	3	4	5
25. Mogu disanjem da umanjim napetost.	0	1	2	3	4	5
26. Kada sam preokupiran/a mislima, mogu da umirim svoj um usmeravanjem pažnje na telo / disanje.	0	1	2	3	4	5
27. Osluškujem informacije iz tela o svom emotivnom stanju.	0	1	2	3	4	5
28. Kada sam uznemiren/a, bez žurbe istražujem kako se moje telo oseća.	0	1	2	3	4	5
29. Osluškujem svoje telo da bi mi reklo šta da radim.	0	1	2	3	4	5
30. U svom telu sam „kao kod kuće“.	0	1	2	3	4	5
31. Osećam svoje telo kao sigurno mesto.	0	1	2	3	4	5
32. Verujem svojim telesnim senzacijama.	0	1	2	3	4	5