MAIA

Flerdimensjonal kartlegging av interoseptiv bevissthet (MAIA)

MAIA er et selvrapporteringsverktøy som måler ulike sider ved interoseptiv bevissthet. Det brukes til å kartlegge en persons kroppslige persepsjon og bevissthet, noe som kan være nyttig for å forstå personens forhold til indre fornemmelser og generelle velvære.

Antall spørsmål	32 spørsmål
Estimert tid	15 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Wolf E. Mehling, Cynthia Price, John Daubenmier, Jonathan Acree, Elizabeth Bartmess, Anita Stewart (2012)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 32 spørsmålene

Når jeg er anspent legger jeg merke til hvor spenningen sitter i kroppen min.

0 - Aldri | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Alltid

Jeg legger merke til når jeg er ukomfortabel i kroppen min.

0 - Aldri | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Alltid

Jeg legger merke til hvor jeg er komfortabel i kroppen min.

0 - Aldri | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Alltid

Jeg legger merke til endringer i pusten min, sånn som at den går saktere eller raskere.

0 - Aldri | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Alltid

Jeg overser fysisk anspenthet eller ubehag til det blir mer alvorlig.

0 - Aldri | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Alltid

Skåring og tolkning

MAIA omfatter flere delskalaer som kartlegger ulike sider ved interoseptiv bevissthet, som persepsjon av indre signaler og selvregulering. Hvert ledd vurderes på en 5-punkts Likert-skala, og høyere skår indikerer større bevissthet og kompetanse på hvert område.