MAIA

Multidimensionele beoordeling van interoceptief bewustzijn (MAIA)

De MAIA is een zelfrapportage-instrument dat verschillende aspecten van interoceptief bewustzijn meet. Het wordt gebruikt om de lichaamswaarneming en het lichaamsbewustzijn van iemand te beoordelen, wat nuttig kan zijn om de relatie met interne sensaties en het algemeen welbevinden te begrijpen.

Aantal vragen	32 vragen
Geschatte duur	15 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness
Doelgroep	Volwassenen
Auteurs	Wolf E. Mehling, Cynthia Price, John Daubenmier, Jonathan Acree, Elizabeth Bartmess, Anita Stewart (2012)
Categorie	Algemeen

Voorbeeld van de 32 vragen

Als ik gespannen ben, voel ik waar in mijn lichaam de spanning zit

0 - Nooit | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Altijd

Ik merk het als ik niet lekker in mijn vel zit

0 - Nooit | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Altijd

Ik merk waar ik me in mijn lichaam lekker voel

0 - Nooit | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Altijd

Ik merk het als mijn ademhaling verandert, bijvoorbeeld of ik langzamer of sneller ga ademen

0 - Nooit | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Altijd

Lichamelijke spanning of ongemak merk ik niet op (negeer ik) tot het veel erger wordt

0 - Nooit | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Altijd

Neem je vragenlijsten online af

Stuur je patiënt een link: die antwoordt via telefoon of computer, en jij ontvangt de gescoorde resultaten per e-mail.

Bekijk de vragenlijst op mentaal.org ›

Scoring en interpretatie

De MAIA bevat meerdere subschalen die verschillende aspecten van interoceptief bewustzijn beoordelen, zoals de waarneming van interne signalen en zelfregulatie. Elk item wordt beoordeeld op een likertschaal met vijf punten; hogere scores wijzen op meer bewustzijn en vaardigheid in het betreffende domein.

Ben je psycholoog?

Met Mentaal krijg je relevante informatie om je patiënten te begeleiden.

- Gestandaardiseerde tests
- Automatische scoring
- Resultaten per e-mail

Probeer het gratis | Bekijk alle vragenlijsten

★★★★★

“Mentaal is een onmisbare bondgenoot geworden om mijn diagnostiek te structureren en mijn klinisch inzicht in mijn patiënten te verdiepen.”

Nolwenn P. - Psycholoog (CGT)