MAIA

Wielowymiarowa ocena świadomości interoceptywnej (MAIA)

MAIA to narzędzie samoopisowe mierzące różne aspekty świadomości interoceptywnej. Służy do oceny percepcji i świadomości własnego ciała, co może być przydatne w zrozumieniu relacji danej osoby z jej wewnętrznymi doznaniami oraz jej ogólnego samopoczucia.

Liczba pytań	32 pytania
Szacowany czas	15 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Wolf E. Mehling, Cynthia Price, John Daubenmier, Jonathan Acree, Elizabeth Bartmess, Anita Stewart (2012)
Kategoria	Ogólne

Podgląd 32 pytań

Kiedy odczuwam napięcie, zauważam, w którym miejscu ciała się ono znajduje.

0 - Nigdy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Zawsze

Zauważam, kiedy czuję się niekomfortowo w swoim ciele.

0 - Nigdy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Zawsze

Zauważam, w których miejscach ciała czuję się komfortowo.

0 - Nigdy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Zawsze

Zauważam zmiany w swoim oddechu, np. czy zwalnia, czy przyspiesza.

0 - Nigdy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Zawsze

Nie zauważam napięcia fizycznego ani dyskomfortu, dopóki nie staną się silniejsze.

0 - Nigdy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Zawsze

Obliczanie wyników i interpretacja

MAIA obejmuje kilka podskal oceniających różne aspekty świadomości interoceptywnej, takie jak spostrzeganie sygnałów płynących z wnętrza ciała i samoregulacja. Każda pozycja jest oceniana na 5-stopniowej skali Likerta; wyższe wyniki wskazują na większą świadomość i kompetencje w danym obszarze.