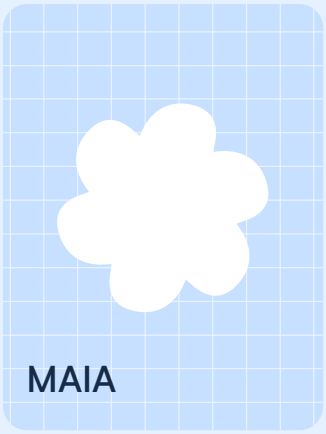


Multidimensionell bedömning av interoceptiv medvetenhet (MAIA)

MAIA är ett självskattningsverktyg som mäter olika aspekter av interoceptiv medvetenhet. Det används för att bedöma en persons kroppsuppfattning och kroppsmedvetenhet, vilket kan vara användbart för att förstå personens relation till sina inre förnimmelser och sitt allmänna välbefinnande.

Antal frågor	32 frågor
Beräknad tid	15 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness
Målgrupp	Vuxna
Författare	Wolf E. Mehling, Cynthia Price, John Daubenmier, Jonathan Acree, Elizabeth Bartmess, Anita Stewart (2012)
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 32 frågorna

När jag är spänd märker jag var i kroppen spänningarna finns.

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

Jag lägger märke till var i kroppen det är obehagligt.

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

Jag lägger märke till var i kroppen det är behagligt.

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

Jag noterar när min andning förändras, exempelvis om den blir långsammare eller snabbare.

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

Jag ignorerar fysiska spänningar eller obehag i min kropp tills de blir mycket besvärliga.

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

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

MAIA omfattar flera delskalor som bedömer olika aspekter av interoceptiv medvetenhet, till exempel uppfattning av inre signaler och självreglering. Varje fråga skattas på en 5-gradig Likertskala, där högre poäng anger större medvetenhet och kompetens inom varje område.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Mentaal har blivit en oumbärlig hjälp för att strukturera mina bedömningar och fördjupa den kliniska förståelsen av mina patienter.”

Nolwenn P. - KBT-psykolog