

## MAIA- Wielowymiarowa Ocena Świadomości Interoceptywnej

Poniżej przedstawione zostały stwierdzenia dotyczące świadomości procesów zachodzących w ciele. Przy każdym zdaniu proszę zaznaczyć (X) tylko JEDNĄ odpowiedź (spośród sześciu), w zależności od tego, która najlepiej Panią/Pana opisuje. Proszę o odpowiedź na wszystkie pytania. Gdzie:

**0** oznacza „w ogóle mnie nie dotyczy”

**5** oznacza „bardzo mnie dotyczy”

		0	1	2	3	4	5
1	Kiedy jestem spięta/y, zauważam w którym miejscu mojego ciała napięcie się znajduje.						
2	Zauważam, kiedy czuje się niekomfortowo we własnym ciele.						
3	Zauważam, w którym miejscu we własnym ciele czuję się komfortowo.						
4	Zauważam zmiany w moim oddechu, takie jak jego spowolnienie lub przyspieszenie.						
5	Nie zauważam fizycznego napięcia ani dyskomfortu dopóki nie staną się bardziej dotkliwe.						
6	Odwracam moją uwagę od uczucia dyskomfortu.						
7	Kiedy odczuwam ból lub dyskomfort, staram się to przezwyciężyć.						
8	Kiedy odczuwam ból fizyczny, niepokoję się.						
9	Jeśli odczuwam jakkolwiek dyskomfort, martwię się, że dzieje się coś złego.						
10	Potrafię zauważyć nieprzyjemne odczucia z ciała bez zamartwiania się.						
11	Potrafię skupić uwagę na oddechu nie zwracając uwagi na to, co dzieje się dookoła mnie.						
12	Potrafię utrzymać świadomość moich wewnętrznych odczuć nawet jeśli dużo dzieje się wokół mnie.						
13	Kiedy z kimś rozmawiam zwracam, uwagę na moją postawę.						
14	Potrafię powrócić świadomością do mojego ciała kiedy coś mnie rozprasza.						
15	Potrafię przekierować moją uwagę z myślenia na odczucia płynące z mojego ciała.						
16	Potrafię utrzymać świadomość mojego całego ciała nawet wtedy gdy w jakiejś jego części odczuwam ból lub dyskomfort.						
17	Jestem w stanie świadomie skupić się na moim ciele jako całości.						
18	Zauważam jak zmienia się moje ciało kiedy jestem zła/y.						
19	Kiedy coś złego dzieje się w moim życiu, odczuwam to w moim ciele.						
20	Zauważam, że moje ciało czuje się inaczej po spokojnych doświadczeniach.						
21	Zauważam, że mój oddech staje się swobodny kiedy jest mi wygodnie.						
22	Zauważam jak zmienia się moje ciało kiedy jestem szczęśliwa/y i radosna/y.						
23	Kiedy czuje się przytłoczona/y, potrafię znaleźć wewnątrz siebie spokojne miejsce.						
24	Kiedy przenoszę świadomość do mojego ciała odczuwam spokój.						
25	Potrafię używać oddechu w celu zmniejszenia napięcia.						
26	Kiedy męczy mnie natłok myśli, potrafię uspokoić swój umysł poprzez skupienie na moim ciele/oddychaniu.						
27	Nasłuchuję informacji przesyłanych przez moje ciało o moim stanie						

	emocjonalnym.						
28	Kiedy jestem zdenerwowana/y(zaniepokojona/y), daję sobie czas aby rozpoznać jak czuje się moje ciało.						
29	Słucham informacji wysyłanych przez moje ciało odnośnie tego jak mam postępować.						
30	Czuję się we własnym ciele jak w domu						
31	Czuje, że moje ciało to bezpieczne miejsce.						
32	Ufam odczuciom mojego ciała.						

Translation by: Anna Koziel" [akoziel1@st.swps.edu.pl](mailto:akoziel1@st.swps.edu.pl)"

Anna Brytek-Matera „[abrytek-matera@swps.edu.pl](mailto:abrytek-matera@swps.edu.pl)”  
University of Social Sciences and Humanities  
Ul. Chodakowska 19/31, 03-815, Warsaw, Poland

Robert Nowak „[robert.nowak@rocketmail.com](mailto:robert.nowak@rocketmail.com)”

### Punktacja poszczególnych skal

Należy wyliczyć średnią pozycji na każdej ze skal!

- 1. Zauważanie:** świadomość komfortowych, niekomfortowych lub neutralnych doznań cielesnych

$$P1 + P2 + P3 + P4 / 4 =$$

- 2. Nieodciąganie uwagi:** tendencja to rozpraszania się w celu radzenia sobie z dyskomfortem

$$P5(\text{odwrócony wynik}) + P6(\text{odwrócony wynik}) + P7(\text{odwrócony wynik}) / 3 =$$

- 3. Niemartwienie się:** Tendencja do nieodczuwania emocjonalnego dystresu powiązanego z fizycznym dyskomfortem

$$P8(\text{odwrócony wynik}) + P9(\text{odwrócony wynik}) + P10 / 3 =$$

- 4. Regulacja uwagi:** Zdolność utrzymania i kierowania uwagi na odczucia ciała

$$P11 + P12 + P13 + P14 + P15 + P16 + P17 / 7 =$$

- 5. Świadomość emocjonalna:** Świadomość powiązania doznań cielesnych ze stanami emocjonalnymi

$$P18 + P19 + P20 + P21 + P22 / 5 =$$

- 6. Samoregulacja:** Zdolność regulacji dystresu poprzez zwrócenie uwagi na doznania cielesne

$$P23 + P24 + P25 + P26 / 4 =$$

- 7. Wsluchiwanie się we własne ciało:** Tendencja do aktywnego wsluchiwania się w swoje własne ciało w celu uzyskania wzglądu w swój stan

$$P27 + P28 + P29 / 3 =$$

- 8. Zaufanie:** Doświadczenie własnego ciała w kontekście poczucia bezpieczeństwa i zaufania

$$P30 + P31 + P32 / 3 =$$

