



உடலின் உள் உணர்வுணர்வின் பல்பரிமாண மதிப்பீடு – இளையோர் பதிப்பு (MAIA-Y)

வழிமுறைகள்:

கீழே சில வாக்கியங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அந்த வாக்கியம் குறிப்பிடும் செயலை நீங்கள் எவ்வளவு அடிக்கடி செய்கிறீர்கள்? ஒருபோதும் இல்லையா? எப்போதும் செய்கிறீர்களா? அல்லது இதற்கிடையில் ஏதேனும் அளவிலா? அந்த வாக்கியம் குறிப்பிடும் செயலை நீங்கள் எவ்வளவு அடிக்கடி செய்கிறீர்கள் என்பதைத் தெரிவிக்க பொருத்தமான பதிலைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

	ஒருபோதும் இல்லை	மிகவும் அரிதாக	அரிதாக	சில சமயங்களில்	அடிக்கடி	எப்போதும்
1 நான் பதற்றமாக இருக்கும்போது, அந்த உணர்வு என் உடலின் எந்தப் பகுதியில் இருந்து வருகிறது என்பதை என்னால் அறிய முடியும்.	0	1	2	3	4	5
2 என் உடலில் எனக்கு அசௌகரியம் ஏற்படும் போது அதை என்னால் அறிய முடியும்.	0	1	2	3	4	5
3 என் உடலின் எந்தப் பகுதியில் நான் செளகரியமாக உணர்கிறேன் என்பதை என்னால் அறிய முடியும்.	0	1	2	3	4	5
4 என் சுவாசத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களை, அது மெதுவாகிறதா அல்லது வேகமாகிறதா என்பதை என்னால் அறிய முடியும்.	0	1	2	3	4	5
5 என் உடலில் ஏற்படும் மோசமான உணர்வுகளை, அவை மிகவும் வலுவாகும் வரை நான் புறக்கணிக்கிறேன்.	5	4	3	2	1	0
6 எனக்கு அசௌகரியம் அல்லது வலி ஏற்படும் போது, நான் என்னை வேறு விஷயத்தில் கவனம் செலுத்தச் செய்கிறேன்.	5	4	3	2	1	0
7 எனக்கு அசௌகரியம் அல்லது வலி ஏற்படும் போது, அதைச் சமாளித்து கடந்து செல்ல முயற்சிக்கிறேன்.	5	4	3	2	1	0
8 என் உடலில் வலி ஏற்படும் போது, நான் வருத்தமடைகிறேன்.	5	4	3	2	1	0
9 எனக்கு வலி ஏற்பட்டாலோ அல்லது அசௌகரியமாக உணர்ந்தாலோ, நான் கவலைப்படுகிறேன்.	5	4	3	2	1	0
10 என் உடலில் ஏதேனும் மோசமான உணர்வு இருப்பதை என்னால் அறிய முடியும்; ஆனால் அதைப் பற்றி நான் கவலைப்படுவதில்லை.	0	1	2	3	4	5
11 வேறு எதையும் சிந்திக்காமல், நான் எப்படி சுவாசிக்கிறேன் என்பதில் கவனம் செலுத்த முடியும்.	0	1	2	3	4	5
12 என்னைச் சுற்றி நிறைய விஷயங்கள் நடந்துகொண்டிருந்தாலும், என் உடலில் ஏற்படும் உணர்வுகளில் என்னால் கவனம் செலுத்த முடியும்.	0	1	2	3	4	5
13 நான் ஒருவரிடம் பேசும்போது, நான் எப்படி நிற்கிறேன் அல்லது உட்கார்ந்திருக்கிறேன் என்பதில் என்னால் கவனம் செலுத்த முடியும்.	0	1	2	3	4	5
14 என் கவனம் வேறு விஷயத்திற்குத் திரும்பினாலும், என் உடல் எப்படி உணர்கிறது என்பதைப் பற்றி மீண்டும் சிந்திக்க முடியும்.	0	1	2	3	4	5
15 விஷயங்களைப் பற்றி சிந்திப்பதிலிருந்து என் கவனத்தை மீண்டும் என் உடலில் ஏற்படும் உணர்வுகளுக்கு மாற்ற முடியும்.	0	1	2	3	4	5
16 என் உடலின் ஒரு பகுதி வலித்தாலும், என் முழு உடலின் மீதும் கவனம் செலுத்த முடியும்.	0	1	2	3	4	5



		ஒருபோதும் இல்லை	மிகவும் அரிதாக	அரிதாக	சில தடவைகள்	அடிக்கடி	எப்போதும்
17	நான் முழு உடலில் கவனம் செலுத்த முயற்சி செய்யும் போது, அது எனக்கு கடினமாக இருக்கும்.	0	1	2	3	4	5
18	எனது உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை நான் கோபமாக உணர்கிறேன்.	0	1	2	3	4	5
19	எனது வாழ்க்கையில் ஏதாவது தவறு நடந்தால், எனது உடலில் நான் அதை உணர முடியும்.	0	1	2	3	4	5
20	ஒரு அமைதியான தருணத்திற்கு பிறகு, என் உடலில் ஏற்படும் வேறுபாடுகளை உணர முடியும் என்று நினைக்கிறேன்.	0	1	2	3	4	5
21	எனது கவாசம் ஆழமாகவும் எளிதாகவும் மாறும்போது, அதை நான் உணர முடியும்.	0	1	2	3	4	5
22	நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் போது, என் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை உணர முடியும்.	0	1	2	3	4	5
23	நான் அமைதியாக இருக்கும்போது கூட, ஏதாவது நடக்கிக் கொண்டிருக்கிறது என்பதை உணர முடியும்.	0	1	2	3	4	5
24	நான் கவனம் செலுத்தும் போது, என் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை உணர முடியும்; நான் அமைதியாக இருக்கும்போது கூட.	0	1	2	3	4	5
25	நான் கவாசத்தை அமைதிப்படுத்தி, என்னை அமைதிப்படுத்த உதவ எனது மூச்சை பயன்படுத்த முடியும்.	0	1	2	3	4	5
26	நான் அதிகமாக யோசித்தால், என் மனதை அமைதிப்படுத்தவும், என் உடலில் கவனம் செலுத்தவும் முடியும்.	0	1	2	3	4	5
27	எனது உணர்ச்சிகளைப் பற்றி நான் கவனமாக கேட்பேன்.	0	1	2	3	4	5
28	நான் மனஅழுத்தத்தில் இருக்கும்போது, என் உடலில் என்ன நடக்கிறது என்பதை கவனிப்பேன்.	0	1	2	3	4	5
29	என் உடலில் என்ன உணர்கிறேன் என்பதை தேர்வு செய்ய நான் கவலைப்படுவேன்.	0	1	2	3	4	5
30	நான் நன்றாக உணர்கிறேன்.	0	1	2	3	4	5
31	என் உடல் ஒரு பாதுகாப்பான இடம் என்றுணர்கிறேன்.	0	1	2	3	4	5
32	என் உடலில் தோன்றும் விதத்தில் நான் நம்பிக்கை வைக்கிறேன்.	0	1	2	3	4	5

ஆக்குநர் குறிப்பு:

ஜோன்ஸ், ஏ., சிலாஸ், ஜே., டோட், ஜே., ஸ்டீவர்ட், ஏ., ஏக்கரி, எம்., குல்சன், எம்., மற்றும் மேஹ்ரிங், டபிள்யூ. இ. (2021). இளையோர் (7-17 வயது) பளர்பருவத்தில் உடல் உள் உணர்வுணர்வின் பல்பரிமாண மதிப்பீடு – ஒரு ஆய்வு.

Clinical Psychology Journal, 77(3), 661–682. <https://doi.org/10.1002/jclp.23067>