

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness Version 2 (MAIA-2) (2018)

שאלון למדידה רב ממדית של מודעות אינטרוספטית – גרסה 2

Translated to Hebrew by Karni Ginzburg and Noga Tsur, The Bob Shapell School of Social Work, Tel Aviv University, Tel Aviv, Israel; karnig@post.tau.ac.il; nogatsur@gmail.com

Five additional Version 2 items, permission and copyright, scoring instructions translated to Hebrew by Dr. Sonya Meyer and Dr. Liat Hen-Herbst, The Department of Occupational Therapy, Ariel University, Ariel, Israel; sonyam@ariel.ac.il; liathe@ariel.ac.il

Contact: Wolf E. Mehling, MD
Osher Center for Integrative Medicine
University of California, San Francisco
1545 Divisadero St., 4th floor
San Francisco, CA 94115
Phone: 01 (415) 353 9506
mehlingw@ocim.ucsf.edu
<http://www.osher.ucsf.edu/maia/>

שאלון למדידה רב ממדית של מודעות אינטרוספטיבית – גרסה 2

לפניך היגדים המתארים תחושות ומצבים שונים. אנא סמן באיזו מידה הם נכונים לגביך בדרך כלל, בחיי היום יום

תמיד					אף פעם	
	5	4	3	2	1	0
						1. כאשר אני מתוח, אני מבחין היכן המתח ממוקם בגופי
						2. אני שם לב למצבים של חוסר נוחות בגופי
						3. כאשר אני חש אי נוחות בגוף, אני יודע להבחין היכן היא ממוקמת
						4. אני מבחין בשינויים בנשימה שלי, למשל במצבים בהם היא נעשית מהירה או איטית
						5. אני לא מבחין (לא שם לב) במתח פיסי או אי נוחות גופנית עד שהם נעשים חמורים
						6. אני מסיח את דעתי מתחושות של אי נוחות גופנית
						7. כאשר אני מרגיש כאב או אי נוחות, אני מנסה להתגבר עליו
						8. אני מנסה להתעלם מכאב
						9. אני דוחק הצידה תחושות של אי נוחות על ידי התמקדות במשהו אחר
						10. כאשר אני מרגיש תחושות גוף לא נעימות, אני מעסיק את עצמי במשהו אחר כדי לא להרגיש אותן
						11. כאשר אני מרגיש כאב פיסי, אני נעשה מצוברח
						12. כאשר אני מרגיש אי נוחות (גופנית), אני מתחיל לדאוג שמשווא לא בסדר
						13. אני יכול להבחין בתחושות גופניות לא נעימות מבלי שזה ידאיג אותי
						14. אני יכול להישאר רגוע ולא לדאוג כאשר יש לי תחושות של אי נוחות או כאב
						15. כאשר אני חש אי נוחות אני לא יכול להוציא את זה מהראש
						16. אני יכול לשים לב לנשימה שלי מבלי להיות מוסח על ידי דברים שקורים מסביבי
						17. אני מסוגל להיות מודע לתחושות גופניות פנימיות גם כאשר יש הרבה התרחשויות מסביבי
						18. כאשר אני משוחח עם מישהו, אני יכול לשים לב לתנוחה הגופנית שלי
						19. אני מסוגל לחזור ולהיות מודע לגוף (להתמקד בגוף) גם לאחר שדעתי הוסחה
						20. אני מסוגל לעבור ממצב שאני חושב על הגוף שלי למצב שבו אני מרגיש אותו
						21. אני יכול להמשיך להיות מודע לכל הגוף שלי, גם כאשר חלק ממנו כואב או לא נוח
						22. אני מסוגל להתבונן בגוף שלי כשלם (כיחידה שלמה)
						23. אני מבחין בשינויים שקורים בגוף שלי כאשר אני מתעצבן

						24. כאשר משהו לא בסדר בחיים שלי, אני יכול לחוש את זה בגוף שלי
						25. אני מבחין שהגוף שלי מרגיש אחרת לאחר חוויות רגועות ונעימות
						26. אני מבחין כיצד הנשימה שלי הופכת משוחררת וקלה כאשר אני חש בנוח
						27. אני מבחין בשינויים שקורים בגוף שלי כאשר אני מרגיש שמח/עליז
						28. גם כאשר אני נסער, אני יכול למצוא פינה של שקט בתוכי
						29. כשאני מתמקד בגוף שלי אני מרגיש רגוע
						30. אני יכול להשתמש בנשימה כדי להפחית מתח
						31. כשהראש שלי "תקוע במחשבות", אני יכול להרגיע אותן בכך שאני מתמקד בגוף או בנשימה
						32. אני מקשיב לגוף שלי כדי לקבל אינפורמציה לגבי מצבי הרגשי
						33. כאשר אני מודאג, אני מקדיש זמן להתבוננות בתחושות הגופניות שלי
						34. אני מקשיב לגוף שלי על מנת לדעת איך נכון לי להתנהג
						35. אני מרגיש "בבית" בתוך הגוף שלי
						36. אני מרגיש שהגוף שלי הוא מקום בטוח
						37. אני סומך על התחושות הגופניות שלי