

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

ارزیابی چندبعدی آگاهی درون‌بدنی (عمقی)-۲

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
<https://osher.ucsf.edu/research/maia>

Translated by: Elnaz Melhi, Fariba Zarani, Leili Panaghi, Mohammad Hossein Harirchian
Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences
Shahid Beheshti University, Tehran, Iran
emelhi.sbu@gmail.com

ارزیابی چندبعدی آگاهی درون‌بدنی (عمقی)-۲

با وجود آنکه پرسشنامه MAIA-2 تحت پوشش قانون حق تکثیر (کپی رایت) قرار دارد، به صورت رایگان و بدون نیاز به اجازه کتبی جهت استفاده محققان در دسترس قرار داده شده است. در صورت استفاده از این پرسشنامه موارد زیر را رعایت فرمایید.

- لطفا پرسشنامه را با نام کامل آن ارجاع دهید، (یعنی ارزیابی چندبعدی آگاهی درون‌بدنی (عمقی)) و در ذکر منبع دقت کنید.
- اصلاحات در متن پرسشنامه بدون نیاز به اجازه کتبی امکان‌پذیر است. اما، لطفا هرگونه اصلاحاتی را که توسط استفاده‌کنندگان، در هر نوع منبع منتشرشده‌ای اعمال شده است، مشخص کنید. اگر پرسشنامه را اصلاح می‌کنید، لطفا برای ثبت اصلاحات، نویسنده اصلی را مطلع سازید.
- پیشنهاد ما این است که برای حفظ ویژگی‌های روانسنجی زیرمقیاس‌ها، همه زیرمقیاس‌ها را در مطالعه خود وارد کنید (به جای آنکه زیرمقیاس‌های خاصی را از مقیاس اصلی مجزا کنید).
- اگر MAIA-2 را به زبان دیگری ترجمه می‌کنید، برای ثبت آن نویسنده را مطلع کنید.
- محققان دیگر علاقه‌مند به پرسشنامه، برای اطمینان از دسترسی به آخرین نسخه و دستورالعمل نمره‌گذاری لطفاً به منبع اصلی رجوع کنند؛ <https://osher.ucsf.edu/research/maia>

جملاتی که در لیست زیر آمده‌است را بخوانید و مشخص کنید هر یک از آنها به طور کلی تا چه حد در مورد شما در زندگی روزانه صادق است.

در هر جمله فقط دور یک عدد خط بکشید.

همیشه	هرگز					
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱ به هنگام احساس تنش و استرس، متوجه محل فشار آن در بدنم می‌شوم.
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲ وقتی که (زمانی که) در بدنم حس ناخوشایند (جسمانی) دارم، متوجه می‌شوم.
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۳ متوجه هستم در کدام قسمت بدنم احساس خوشایند و راحتی دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۴ من به تغییرات ریتم تنفسم، تند شدن یا کند شدن آن، توجه می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۵ من احساس ناخوشایند جسمی را تا زمانی که شدید شود نادیده می‌گیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۶ وقتی دچار حس‌های بدنی ناخوشایند می‌شوم حواسم را از آن‌ها منحرف می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۷ به هنگام درد و ناخوشی (جسمی)، سعی می‌کنم بر آن تسلط پیدا کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۸ تلاش می‌کنم درد را نادیده بگیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹ وقتی احساس ناخوشی (جسمی) دارم با تمرکز بر موضوع دیگری آن را نادیده می‌گیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۰ زمانی که حس بدنی ناخوشایندی دارم، خود را با موضوع دیگری مشغول می‌کنم تا مجبور نباشم آن را حس کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۱ زمانی که درد جسمی دارم، آشفته و ناراحت می‌شوم.
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۲ زمانی که احساس ناخوشی (جسمی) دارم، نگران می‌شوم که مشکلی وجود داشته‌باشد.
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۳ می‌توانم به حس بدنی ناخوشایند توجه کنم، بدون آنکه نگران آن شوم.
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۴ زمانی که حس ناخوشی و درد (جسمی) دارم، می‌توانم آرام باشم و نگران نشوم.
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۵ زمانی که حس ناخوشی (جسمی) و درد دارم نمی‌توانم آن را از ذهنم بیرون کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۶ می‌توانم به ریتم تنفسم توجه کنم، بدون اینکه حواسم به اتفاقات بیرونی پرت شود.
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۷ علی‌رغم اتفاقاتی که در اطرافم می‌افتد، می‌توانم آگاهی‌ام را به حس‌های درون بدنم حفظ کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۸ زمانی که در حال صحبت با کسی هستم، می‌توانم به وضعیت بدنی‌ام (ژست بدنی) توجه کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۹ می‌توانم آگاهی‌ام را به سمت بدنم برگردانم حتی اگر حواسم پرت شود.
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲۰ می‌توانم توجه‌ام را از افکارم به احساس‌های بدنی‌ام برگردانم.
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲۱ حتی وقتی جایی از بدنم درد می‌کند یا حس ناخوشایند دارد می‌توانم به وضعیت کلی بدنم آگاه باشم.
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲۲ می‌توانم به طور هشیارانه بر کل بدنم تمرکز کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲۳ هنگامی که عصبانی می‌شوم، متوجه هستم که چطور بدنم تغییر می‌کند.
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲۴ وقتی در زندگی‌ام دچار مشکلی می‌شوم، می‌توانم اثر آن را بر بدنم احساس کنم.

۵	۴	۳	۲	۱	۰	بعد از یک تجربه آرامش بخش متوجه احساس متفاوت بدنم می شوم.	۲۵
۵	۴	۳	۲	۱	۰	زمانی که احساس راحتی دارم متوجه ام که تنفسم راحت و آزاد می شود.	۲۶
۵	۴	۳	۲	۱	۰	زمانی که خوشحال و شاد هستم، متوجه می شوم که چطور بدنم تغییر می کند.	۲۷
۵	۴	۳	۲	۱	۰	زمانی که ناراحت و آشفته ام، میتوانم در خلوت درونم آرامش پیدا کنم.	۲۸
۵	۴	۳	۲	۱	۰	زمانی که توجه و آگاهی ام را بر بدنم متمرکز می کنم، احساس آرامش می کنم.	۲۹
۵	۴	۳	۲	۱	۰	می توانم با (توجه و تنظیم) تنفسم استرسم را کم کنم.	۳۰
۵	۴	۳	۲	۱	۰	زمانی که در افکارم گیر افتاده ام، می توانم با تمرکز بر بدنم یا تنفسم ذهنم را آرام کنم.	۳۱
۵	۴	۳	۲	۱	۰	به اطلاعاتی که بدنم درباره حالت هیجانی ام می دهد، گوش می کنم.	۳۲
۵	۴	۳	۲	۱	۰	زمانی که آشفته و ناراحتم، وقت می گذارم تا احساسات بدنی ام را شناسایی کنم.	۳۳
۵	۴	۳	۲	۱	۰	به حس های بدنی ام توجه می کنم تا به من بگوید چه کار باید انجام دهم.	۳۴
۵	۴	۳	۲	۱	۰	بدنم برای من مثل یک خانه امن و آرام است.	۳۵
۵	۴	۳	۲	۱	۰	احساس می کنم بدنم (مانند یک مکان امن) به من امنیت و آرامش می دهد.	۳۶
۵	۴	۳	۲	۱	۰	به احساس های بدنی ام اعتماد دارم.	۳۷