

**Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness
(MAIA)
Version 2, Ukrainian
(2022)**

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
Wolf.Mehling@ucsf.edu
<https://osher.ucsf.edu/maia/>

Український переклад: Юрій Волощенко
Voloshchenko Yurii
Senior Lecturer
Borys Grinchenko Kyiv University
Bulvarno-Kudriavska Str., 18/2, 04053
Kyiv, Ukraine
Phone: +38 (067) 440 0745
y.voloshchenko@kubg.edu.ua

Нижче ви знайдете список тверджень. Вкажіть будь ласка, як часто кожне твердження стосується вас взагалі у повсякденному житті.

	Обведіть одне число в кожному рядку					
	Ніколи			Завжди		
1. Коли я напружений(-на), я помічаю, де в моєму тілі знаходиться напруга.	0	1	2	3	4	5
2. Я помічаю, коли мені незручно в моєму тілі.	0	1	2	3	4	5
3. Я помічаю, де в моєму тілі мені зручно.	0	1	2	3	4	5
4. Я помічаю зміни в моєму диханні, наприклад, чи сповільнюється воно, чи прискорюється.	0	1	2	3	4	5
5. Я ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними.	0	1	2	3	4	5
6. Я відволікаю себе від відчуття незручності.	0	1	2	3	4	5
7. Коли я відчуваю біль або незручність, я намагаюся подолати це.	0	1	2	3	4	5
8. Я намагаюся ігнорувати біль.	0	1	2	3	4	5
9. Я відганяю геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь.	0	1	2	3	4	5
10. Коли я відчуваю незручність у моєму тілі, я займаю себе чимось іншим, щоб мені не довелося цього відчувати.	0	1	2	3	4	5
11. Коли я відчуваю фізичний біль, я засмучуюся.	0	1	2	3	4	5
12. Я починаю хвилюватися, що щось не так, якщо відчуваю будь-яку незручність.	0	1	2	3	4	5
13. Я можу помічати незручність у моєму тілі, не турбуючись про це.	0	1	2	3	4	5
14. Я можу залишатися спокійним і не хвилюватися, коли відчуваю незручність або біль.	0	1	2	3	4	5
15. Коли я відчуваю незручність або біль, я не можу викинути це з голови.	0	1	2	3	4	5
16. Я можу звертати увагу на моє дихання, не відволікаючись на те, що відбувається навколо мене.	0	1	2	3	4	5
17. Я можу зберігати усвідомлення внутрішніх відчуттів у моєму тілі, навіть коли навколо мене багато чого відбувається.	0	1	2	3	4	5
18. Коли я з кимось розмовляю, я можу звертати увагу на мою поставу.	0	1	2	3	4	5

Як часто кожне твердження стосується вас взагалі у повсякденному житті?

	Обведіть одне число в кожному рядку					
	Ніколи			Завжди		
19. Я можу повертати усвідомлення до мого тіла, якщо мене відволікають.	0	1	2	3	4	5
20. Я можу перефокусувати мою увагу з мислення на відчуття мого тіла.	0	1	2	3	4	5
21. Я можу зберігати усвідомлення мого тіла в цілому, навіть коли частина мене відчуває біль або незручність.	0	1	2	3	4	5
22. Я здатний(-на) свідомо зосереджуватися на моєму тілі як цілому.	0	1	2	3	4	5
23. Я помічаю, як моє тіло змінюється, коли я злий(-ла).	0	1	2	3	4	5
24. Коли в моєму житті щось не так, я можу відчувати це в моєму тілі.	0	1	2	3	4	5
25. Я помічаю, що моє тіло відчуває себе інакше після спокійного досвіду.	0	1	2	3	4	5
26. Я помічаю, що моє дихання стає вільним і легким, коли я відчуваю себе зручно.	0	1	2	3	4	5
27. Я помічаю, як змінюється моє тіло, коли я відчуваю себе щасливим/радісним.	0	1	2	3	4	5
28. Коли я відчуваю себе приголомшеним, я можу знайти спокійне місце всередині мого тіла.	0	1	2	3	4	5
29. Коли я усвідомлюю моє тіло, я відчуваю спокій.	0	1	2	3	4	5
30. Я можу використовувати моє дихання, щоб зменшити напругу.	0	1	2	3	4	5
31. Коли я захоплений думками, я можу заспокоїти мій розум, зосередившись на моєму тілі/диханні.	0	1	2	3	4	5
32. Я прислухаюся до інформації від мого тіла про мій емоційний стан.	0	1	2	3	4	5
33. Коли я засмучений(-на), я витрачаю час, щоб дослідити, що відчуває моє тіло.	0	1	2	3	4	5
34. Я прислухаюся до мого тіла, яке повідомляє мені, що робити.	0	1	2	3	4	5
35. Я вдома в моєму тілі.	0	1	2	3	4	5
36. Я відчуваю, що моє тіло — це безпечне місце.	0	1	2	3	4	5
37. Я довіряю відчуттям мого тіла.	0	1	2	3	4	5