

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/378431018>

MAIA-2 PL (Rogowska i in., 2023; Mehling i in. 2018)

Method · February 2024

DOI: 10.13140/RG.2.2.33550.33608

CITATIONS

0

READS

164

1 author:



[Aleksandra Rogowska](#)

Opole University

98 PUBLICATIONS 1,566 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

MAIA-2

(Mehling, Acree, Stewart, Silas, & Jones, 2018; Tłumaczenie: Rogowska, 2020)

Poniżej znajduje się lista stwierdzeń. Proszę wskazać, jak często każde stwierdzenie odnosi się do Ciebie w codziennym życiu.

		Zakreśl kółkiem wybraną cyfrę w każdym rzędzie					
		Nigdy			Zawsze		
1.	Kiedy jestem spięta(y), zauważam miejsce w ciele, gdzie znajduje się napięcie.	0	1	2	3	4	5
2.	Zauważam, kiedy czuję się niekomfortowo w swoim ciele.	0	1	2	3	4	5
3.	Zauważam miejsca w moim ciele, gdzie czuję się dobrze.	0	1	2	3	4	5
4.	Zauważam zmiany w moim oddychaniu, takie jak spowolnienie czy przyspieszenie.	0	1	2	3	4	5
5.	Ignoruję napięcie fizyczne lub dyskomfort, dopóki nie staną się bardziej dotkliwe.	0	1	2	3	4	5
6.	Dystansuję się od uczucia dyskomfortu.	0	1	2	3	4	5
7.	Kiedy odczuwam ból lub dyskomfort, próbuję nad tym zapanować.	0	1	2	3	4	5
8.	Staram się ignorować ból.	0	1	2	3	4	5
9.	Dystansuję się od uczucia dyskomfortu, koncentrując się na czymś innym.	0	1	2	3	4	5
10.	Kiedy odczuwam nieprzyjemne wrażenia z ciała, zajmuję się czymś innym, więc nie muszę ich doznawać.	0	1	2	3	4	5
11.	Kiedy odczuwam ból fizyczny, niepokoję się.	0	1	2	3	4	5
12.	Zaczynam się martwić, że coś jest nie tak, kiedy odczuwam dyskomfort.	0	1	2	3	4	5
13.	Mogę zauważyć nieprzyjemne odczucie z ciała, nie martwiąc się o to.	0	1	2	3	4	5
14.	Mogę zachować spokój i nie martwić się, gdy mam uczucie dyskomfortu lub bólu.	0	1	2	3	4	5
15.	Kiedy odczuwam dyskomfort lub ból, nie mogę przestać o tym myśleć	0	1	2	3	4	5
16.	Mogę zwracać uwagę na oddech, nie rozpraszając się tym, co dzieje się wokół mnie.	0	1	2	3	4	5
17.	Mogę zachować świadomość moich wewnętrznych doznań cielesnych, nawet jeśli wokół mnie wiele się dzieje.	0	1	2	3	4	5

		Zakreśl kółkiem wybraną cyfrę w każdym rzędzie					
		Nigdy			Zawsze		
18.	Kiedy z kimś rozmawiam, mogę zwracać uwagę na postawę mojego ciała.	0	1	2	3	4	5
19.	Mogę wrócić do świadomości ciała, kiedy mnie coś rozproszy.	0	1	2	3	4	5
20.	Mogę odwrócić uwagę od myśli i skupić się na wrażeniach z ciała.	0	1	2	3	4	5
21.	Mogę utrzymywać świadomość całego ciała, nawet gdy w jakiejś części odczuwam ból lub dyskomfort.	0	1	2	3	4	5
22.	Jestem w stanie świadomie skupić się na całym ciele.	0	1	2	3	4	5
23.	Zauważam, jak moje ciało się zmienia, kiedy się złączę.	0	1	2	3	4	5
24.	Kiedy coś jest nie tak w moim życiu, czuję to w ciele.	0	1	2	3	4	5
25.	Zauważam, że moje ciało czuje się inaczej gdy doświadczam spokoju.	0	1	2	3	4	5
26.	Zauważam, że mój oddech staje się swobodny i łatwy, kiedy czuję się komfortowo.	0	1	2	3	4	5
27.	Zauważam, jak zmienia się moje ciało, kiedy czuję się szczęśliwa(y) czy radosna(y).	0	1	2	3	4	5
28.	Kiedy czuję się przytłoczony, mogę odnaleźć wewnętrzny spokój.	0	1	2	3	4	5
29.	Kiedy zwracam uwagę na moje ciało, odczuwam spokój.	0	1	2	3	4	5
30.	Potrafię wykorzystać oddychanie, aby zmniejszyć napięcie.	0	1	2	3	4	5
31.	Kiedy jestem pochłonięty myślami, mogę uspokoić mój umysł, koncentrując się na ciele czy oddechu.	0	1	2	3	4	5
32.	Odbieram informacje z mojego ciała na temat mojego stanu emocjonalnego.	0	1	2	3	4	5
33.	Kiedy jestem zmartwiona(y), poświęcam czas na analizę, jak czuje się moje ciało.	0	1	2	3	4	5
34.	Słucham mojego ciała, gdy podpowiada mi co robić.	0	1	2	3	4	5
35.	Czuję się w swoim w ciele jak w domu.	0	1	2	3	4	5
36.	Czuję, że moje ciało jest bezpiecznym miejscem.	0	1	2	3	4	5
37.	Mam zaufanie do wrażeń z mojego ciała.	0	1	2	3	4	5