

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness in youth (MAIA-Y) 2020

How to cite: Jones, A., Silas, J., Todd, J., Stewart, A., Acree, M., Coulson, M., & Mehling, W. E. (2021). Exploring the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness in youth aged 7–17 years. *Journal of Clinical Psychology*, 77(3), 661-682.
<https://doi.org/10.1002/jclp.23067>

Alexander Jones, Department of Psychology, School of Science & Technology Middlesex University, London, UK, a.j.jones@mdx.ac.uk <https://jones-silas-lab.com/>
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>

MAIA-Y-Thai-version (2023) : translated by Sirirat Ularntinon, MD, Division of Child and Adolescent Psychiatry, Queen Sirikit National Institute of Child Health, Bangkok, Thailand.

MAIA-Y ฉบับภาษาไทย (2566) แปลโดย พญ. ศิริรัตน์ อุฬารตินนท์ กลุ่มงานจิตเวชเด็กและวัยรุ่น สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

คำถาม : บ่อยแค่ไหนที่ท่านทำตามประโยคด้านล่าง เลือกตัวเลขระหว่าง 0 (ไม่เคยเลย) และ 5 (เสมอ) หรือระหว่างกลาง

		ไม่เคยเลย					เสมอ
1	เมื่อฉันรู้สึกกังวล ฉันสามารถบอกได้ว่าความกังวลนี้มาจากที่ไหนในร่างกาย	0	1	2	3	4	5
2	ฉันสามารถบอกได้เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายในร่างกาย	0	1	2	3	4	5
3	ฉันสามารถบอกได้ว่าที่ไหนในร่างกายที่ฉันรู้สึกสบาย	0	1	2	3	4	5
4	ฉันสามารถบอกได้เมื่อลมหายใจของฉันเปลี่ยนไป เช่น ช้าลงหรือเร็วขึ้น	0	1	2	3	4	5
5	ฉันไม่ให้ความสนใจกับความรู้สึกไม่สบายในร่างกายจนกว่าการจะรุนแรง	0	1	2	3	4	5
6	ฉันเบี่ยงเบนความสนใจตัวเอง เมื่อรู้สึกไม่สบาย หรือรู้สึกเจ็บ	0	1	2	3	4	5
7	เมื่อฉันรู้สึกไม่สบาย หรือรู้สึกเจ็บ ฉันจะพยายามก้าวข้ามมัน	0	1	2	3	4	5
8	เมื่อฉันรู้สึกเจ็บในร่างกาย ฉันจะรู้สึกหงุดหงิด	0	1	2	3	4	5
9	ฉันกังวลถ้าฉันรู้สึกเจ็บหรือรู้สึกไม่สบาย	0	1	2	3	4	5
10	ฉันสามารถบอกได้ เมื่อฉันรู้สึกไม่สบาย แต่ฉันไม่กังวลเกี่ยวกับมัน	0	1	2	3	4	5
11	ฉันสามารถจดจ่อที่การหายใจอย่างไร โดยไม่คิดถึงสิ่งอื่น	0	1	2	3	4	5
12	ฉันสามารถจดจ่อที่ความรู้สึกในร่างกาย แม้ช่วงที่มีสิ่งต่างๆเกิดขึ้นมากมายรอบตัว	0	1	2	3	4	5
13	เวลาที่ฉันกำลังสนทนากับใครสักคน ฉันสามารถมุ่งความสนใจไปที่วิธีที่ฉันยืนหรือนั่ง	0	1	2	3	4	5
14	แม้แต่เวลาที่ฉันวอกแวกฉันสามารถกลับมาที่การคิดว่าร่างกายกำลังรู้สึกอย่างไร	0	1	2	3	4	5
15	ฉันสามารถนำความสนใจของฉันกลับจากการคิดเรื่องต่างๆมาที่ความรู้สึกในร่างกาย	0	1	2	3	4	5
16	ฉันสามารถให้ความสนใจกับทั่วร่างกายของฉัน แม้แต่เวลาที่ส่วนหนึ่งของร่างกายเจ็บ	0	1	2	3	4	5
17	ฉันสามารถจดจ่อไปที่ร่างกายได้ถ้าฉันพยายาม	0	1	2	3	4	5
18	ฉันสามารถรู้สึกได้ว่าร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างไร แม้เวลาที่ฉันกำลังโกรธ	0	1	2	3	4	5
19	แม้มีสิ่งผิดพลาดขึ้นในชีวิต ฉันสามารถรู้สึกถึงมันได้ในร่างกายของฉัน	0	1	2	3	4	5
20	หลังช่วงเวลาที่ดีสงบสุข ฉันสามารถรู้สึกได้ว่าร่างกายแตกต่างกันไป	0	1	2	3	4	5
21	ฉันสามารถรู้สึกได้ว่า การหายใจของฉันเป็นอิสระ และผ่อนคลายขึ้นเมื่อฉันรู้สึกสบาย	0	1	2	3	4	5
22	ฉันสามารถรู้สึกได้ว่า ร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างไรเมื่อฉันรู้สึกมีความสุข	0	1	2	3	4	5
23	ฉันสามารถรู้สึกสงบ แม้แต่ช่วงที่มีสิ่งต่างๆมากมายเกิดขึ้น	0	1	2	3	4	5
24	เมื่อฉันจดจ่อไปที่ความรู้สึกในร่างกายของฉัน ฉันสงบลง	0	1	2	3	4	5
25	ฉันสามารถใช้การหายใจของฉัน ช่วยให้ฉันสงบและผ่อนคลาย	0	1	2	3	4	5
26	เมื่อฉันคิดมากเกินไป ฉันสามารถสงบใจของฉันโดยมุ่งความสนใจที่ร่างกายหรือลมหายใจของฉัน	0	1	2	3	4	5
27	ฉันฟังสัญญาณจากร่างกายของฉันเกี่ยวกับอารมณ์ของฉัน	0	1	2	3	4	5
28	เมื่อฉันหงุดหงิด ฉันใช้เวลาเพื่อสำรวจความรู้สึกในร่างกาย	0	1	2	3	4	5
29	ฉันฟังร่างกายของฉัน เพื่อช่วยเลือกว่าควรจะทำอะไร	0	1	2	3	4	5
30	ฉันรู้สึกดีในร่างกายของฉัน	0	1	2	3	4	5
31	ฉันรู้สึกว่าร่างกายของฉันเป็นที่ปลอดภัย	0	1	2	3	4	5
32	ฉันเชื่อสิ่งที่ร่างกายของฉันรู้สึก	0	1	2	3	4	5

