

**Wielowymiarowa ocena świadomości interoceptywnej
(MAIA)
Wersja 2
(2018)**

Kontakt: Lek. med. Wolf E. Mehling
Osher Center for Integrative Medicine (Centrum Medycyny Integracyjnej Osher)
Uniwersytet Kalifornijski w San Francisco
Divisadero St. 1545, 3 piętro
San Francisco, CA 94115
Telefon: +01 (415) 353 9506
Wolf.Mehling@ucsf.edu

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

Poniżej znajdziesz listę stwierdzeń. Proszę wskazać, jak często każde stwierdzenie odnosi się do Ciebie ogólnie w życiu codziennym.

	Zaznacz jedną cyfrę w każdym wierszu					
	Nigdy					Zawsze
1. Kiedy jestem spięty/-a, zauważam, gdzie znajduje się napięcie w moim ciele.	0	1	2	3	4	5
2. Zauważam, kiedy czuję się niekomfortowo w moim ciele.	0	1	2	3	4	5
3. Zauważam, gdzie w moim ciele czuję się komfortowo.	0	1	2	3	4	5
4. Zauważam zmiany w moim oddechu, takie jak to, czy zwalnia czy przyspiesza.	0	1	2	3	4	5
5. Ignoruję fizyczne napięcie lub dyskomfort, dopóki nie staną się bardziej dotkliwe.	0	1	2	3	4	5
6. Odwracam swoją uwagę od odczuwania dyskomfortu.	0	1	2	3	4	5
7. Kiedy odczuwam ból lub dyskomfort, staram się to przeczłuć.	0	1	2	3	4	5
8. Staram się ignorować ból.	0	1	2	3	4	5
9. Odwracam moją uwagę od uczucia dyskomfortu.	0	1	2	3	4	5
10. Kiedy doświadczam nieprzyjemnych odczuć w ciele, zajmuję się czymś innym, aby ich nie czuć.	0	1	2	3	4	5
11. Kiedy czuję ból fizyczny, niepokoję się.	0	1	2	3	4	5
12. Zaczynam się niepokoić, że coś jest nie tak, jeśli czuję jakikolwiek dyskomfort.	0	1	2	3	4	5
13. Potrafię zauważyć nieprzyjemne odczucia w ciele bez zamartwiania się.	0	1	2	3	4	5
14. Potrafię zachować spokój i nie martwić się, gdy odczuwam dyskomfort lub ból.	0	1	2	3	4	5
15. Kiedy odczuwam dyskomfort lub ból, nie potrafię o tym nie myśleć.	0	1	2	3	4	5
16. Potrafię skupić uwagę na oddechu nie zwracając uwagi na to, co dzieje się dookoła mnie.	0	1	2	3	4	5

17. Potrafię utrzymać świadomość moich wewnętrznych odczuć nawet jeśli dużo dzieje się wokół mnie.	0	1	2	3	4	5
18. Kiedy z kimś rozmawiam, potrafię skupić się na mojej postawie.	0	1	2	3	4	5
Jak często każde stwierdzenie odnosi się do ciebie ogólnie w życiu codziennym? Zakreśl jedną cyfrę w każdym wierszu						
	Nigdy			Zawsze		
19. Potrafię powrócić świadomością do mojego ciała, kiedy coś mnie rozprasza.	0	1	2	3	4	5
20. Potrafię przekierować moją uwagę z myślenia na odczucia płynące z mojego ciała.	0	1	2	3	4	5
21. Potrafię utrzymać świadomość mojego całego ciała nawet wtedy gdy w jakiejś jego części odczuwam ból lub dyskomfort.	0	1	2	3	4	5
22. Jestem w stanie świadomie skupić się na moim ciele jako całości.	0	1	2	3	4	5
23. Zauważam, jak zmienia się moje ciało, kiedy odczuwam złość.	0	1	2	3	4	5
24. Kiedy coś złego dzieje się w moim życiu, odczuwam to w moim ciele.	0	1	2	3	4	5
25. Zauważam, że moje ciało czuje się inaczej po spokojnych doświadczeniach.	0	1	2	3	4	5
26. Zauważam, że mój oddech staje się swobodny i łatwy, gdy czuję się komfortowo.	0	1	2	3	4	5
27. Zauważam, jak zmienia się moje ciało, gdy odczuwam szczęście / radość.	0	1	2	3	4	5
28. Odczuwając przytłoczenie, potrafię znaleźć wewnątrz siebie spokojne miejsce.	0	1	2	3	4	5
29. Kiedy kieruję świadomość na własne ciało, czuję spokój.	0	1	2	3	4	5
30. Potrafię używać oddechu w celu zmniejszenia napięcia.	0	1	2	3	4	5
31. W chwilach zamyślenia potrafię uspokoić umysł, skupiając się na moim ciele / oddychaniu.	0	1	2	3	4	5
32. Aby poznać swój stan emocjonalny, wsluchuję się w ciało.	0	1	2	3	4	5

33. W chwilach zdenerwowania daję sobie czas, aby rozpoznać, jak czuje się moje ciało.	0	1	2	3	4	5
34. Słucham mojego ciała odnośnie do tego jak mam postępować.	0	1	2	3	4	5
35. Czuję się swobodnie we własnym ciele.	0	1	2	3	4	5
36. Czuję, że moje ciało to bezpieczne miejsce.	0	1	2	3	4	5
37. Ufam odczuciom z mojego ciała.	0	1	2	3	4	5

Translation by:

Olga Witczak (olga.witczak@amu.edu.pl)

Katarzyna Bromberek-Dyzman (kabrod@amu.edu.pl)

Iga Krzysik (iga.krzysik@amu.edu.pl)

Faculty of English, Adam Mickiewicz University, Poznań