

Evaluarea multidimensională a conștientizării interoceptive (MAIA-2 RO)

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

Contact:

Wolf E. Mehling, MD
Centrul Osher pentru Medicină Integrativă
University of California, San Francisco
1545 Divisadero St., 4th floor
San Francisco, CA 94115
Telefon: 01 (415) 353 9506
Wolf.Mehling@ucsf.edu
<https://osher.ucsf.edu/maia/>

Tradus de:

Butnariu Dumitrița – PhD candidate „Education, Reflection, Development” Doctoral School, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Babeș-Bolyai University, Cluj-Napoca, Romania
dumitrita@gmail.com

Roman Alina-Felicia – Professor, PhD, Habil. Faculty of Educational Sciences, Psychology and Social Work, "Aurel Vlaicu" University of Arad, Arad, Romania

Evaluarea multidimensională a conștientizării interoceptive (MAIA-2 RO)

Mai jos găsiți o listă de afirmații. Vă rugăm să indicați cât de des vi se aplică fiecare afirmație în general în viața de zi cu zi.

	Încercuiți un singur număr pe fiecare rând.					
	Niciodată			Întotdeauna		
1. Când sunt tensionată/tensionat, îmi dau seama unde anume este localizată tensiunea în corpul meu.	0	1	2	3	4	5
2. Îmi dau seama când mă simt inconfortabil în propriul corp.	0	1	2	3	4	5
3. Îmi dau seama în care parte a corpului mă simt confortabil.	0	1	2	3	4	5
4. Observ schimbările în respirația mea, de exemplu, când aceasta încetinește sau se accelerează.	0	1	2	3	4	5
5. Ignor tensiunea fizică sau disconfortul până când acestea devin mai severe.	0	1	2	3	4	5
6. Îmi distrag atenția de la senzațiile de disconfort.	0	1	2	3	4	5
7. Când simt durere sau disconfort încerc să trec peste.	0	1	2	3	4	5
8. Încerc să ignor durerea.	0	1	2	3	4	5
9. Îndepărtez senzațiile de disconfort concentrându-mă pe altceva.	0	1	2	3	4	5
10. Când simt senzații fizice neplăcute, mă ocup cu altceva pentru a nu le mai simți.	0	1	2	3	4	5
11. Când simt durere fizică, mă supăr.	0	1	2	3	4	5
12. Când simt vreun disconfort, încep să mă îngrijorez că ceva este în neregulă.	0	1	2	3	4	5
13. Pot conștientiza prezența unei senzații fizice neplăcute fără a mă îngrijora în legătură cu aceasta.	0	1	2	3	4	5

14.Pot să rămân calmă/calm și să nu mă îngrijorez când simt disconfort sau durere.	0	1	2	3	4	5
15.Când simt disconfort sau durere, nu pot să nu mă gândesc la acestea.	0	1	2	3	4	5
16.Pot să fiu atentă/atent la respirația mea fără a fi distrasă/distras de lucruri care se întâmplă în jurul meu.	0	1	2	3	4	5
17.Pot să rămân conștientă/conștient de propriile senzații corporale chiar și atunci când se întâmplă multe lucruri în jurul meu.	0	1	2	3	4	5
18.Acord atenție posturii mele atunci când port o conversație cu cineva.	0	1	2	3	4	5
19.Îmi pot readuce atenția conștientă asupra corpului meu atunci când sunt distrasă/distras.	0	1	2	3	4	5
20.Pot să-mi reorientez atenția de la gânduri la ceea ce simt în corpul meu.	0	1	2	3	4	5
21.Pot să rămân conștientă/conștient de întregul meu corp, chiar și atunci când o parte din mine simte durere sau disconfort.	0	1	2	3	4	5
22.Sunt capabilă/capabil să-mi concentrez atenția în mod conștient asupra întregului meu corp.	0	1	2	3	4	5
23.Observ schimbările care apar în corpul meu atunci când sunt furioasă/furios.	0	1	2	3	4	5
24.Când ceva nu merge bine în viața mea, simt acest lucru în corpul meu.	0	1	2	3	4	5
25.Observ că după o experiență liniștitoare corpul meu se simte diferit.	0	1	2	3	4	5
26.Observ că respirația mea devine liberă și ușoară când mă simt confortabil.	0	1	2	3	4	5
27.Observ schimbările din corp atunci când sunt fericit(ă)/vesel(ă).	0	1	2	3	4	5

28.Când mă simt copleșită/copleșit, pot găsi o stare de calm în interiorul meu.	0	1	2	3	4	5
29.Când îmi îndrept atenția asupra corpului, simt o stare de calm.	0	1	2	3	4	5
30.Îmi pot folosi respirația pentru a-mi reduce starea de încordare.	0	1	2	3	4	5
31.Când sunt absorbită/absorbit de gânduri, îmi pot calma mintea concentrându-mă pe corp/respirație.	0	1	2	3	4	5
32.Ascult semnalele corpului meu pentru a înțelege cum mă simt emoțional.	0	1	2	3	4	5
33.Când sunt supărată/supărat, îmi acord timp să explorez cum se simte corpul meu.	0	1	2	3	4	5
34.Îmi ascult corpul pentru a-mi ghida deciziile.	0	1	2	3	4	5
35.Mă simt în largul meu în propriul corp.	0	1	2	3	4	5
36.Îmi simt corpul ca pe un loc sigur.	0	1	2	3	4	5
37.Am încredere în senzațiile corpului meu.	0	1	2	3	4	5