

## Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)

Translated to Hebrew by Karni Ginzburg and Noga Tsur, The Bob Shapell School of Social Work, Tel Aviv University, Tel Aviv, Israel; [karnig@post.tau.ac.il](mailto:karnig@post.tau.ac.il); [nogatsur@gmail.com](mailto:nogatsur@gmail.com)

### שאלון למדידה רב מימדית של מודעות אינטרוסופטית

לפניך היגדים המתארים תחושות ומצבים שונים. אנא סמן באיזו מידה הם נכונים לגביך בדרך כלל, בחיי היום יום

תמיד	אף פעם					
5	4	3	2	1	0	1. כאשר אני מתוח, אני מבחין היכן המתח ממוקם בגופי
5	4	3	2	1	0	2. אני שם לב למצבים של חוסר נוחות בגופי
5	4	3	2	1	0	3. כאשר אני חש אי נוחות בגוף, אני יודע להבחין היכן היא ממוקמת
5	4	3	2	1	0	4. אני מבחין בשינויים בנשימה שלי, למשל במצבים בהם היא נעשית מהירה או איטית
5	4	3	2	1	0	5. אני לא מבחין (לא שם לב) במתח פיסי או אי נוחות גופנית עד שהם נעשים חמורים
5	4	3	2	1	0	6. אני מסיח את דעתי מתחושות של אי נוחות גופנית
5	4	3	2	1	0	7. כאשר אני מרגיש כאב או אי נוחות, אני מנסה להתגבר עליו
5	4	3	2	1	0	8. כאשר אני מרגיש כאב פיסי, אני נעשה מצוברח
5	4	3	2	1	0	9. כאשר אני מרגיש אי נוחות (גופנית), אני מתחיל לדאוג שמהו לא בסדר
5	4	3	2	1	0	10. אני יכול להבחין בתחושות גופניות לא נעימות מבלי שזה ידאיג אותי
5	4	3	2	1	0	11. אני יכול לשים לב לנשימה שלי מבלי להיות מוסח על ידי דברים שקורים מסביבי
5	4	3	2	1	0	12. אני מסוגל להיות מודע לתחושות גופניות פנימיות גם כאשר יש הרבה התרחשויות מסביבי
5	4	3	2	1	0	13. כאשר אני משוחח עם מישהו, אני יכול לשים לב לתנוחה הגופנית שלי

תמיד	אף פעם					
5	4	3	2	1	0	14. אני מסוגל לחזור ולהיות מודע לגוף (להתמקד בגוף) גם לאחר שדעתי הוסחה
5	4	3	2	1	0	15. אני מסוגל לעבור ממצב שאני חושב על הגוף שלי למצב שבו אני מרגיש אותו
5	4	3	2	1	0	16. אני יכול להמשיך להיות מודע לכל הגוף שלי, גם כאשר חלק ממנו כואב או לא נוח
5	4	3	2	1	0	17. אני מסוגל להתבונן בגוף שלי כשלם (כיחידה שלמה)
5	4	3	2	1	0	18. אני מבחין בשינויים שקורים בגוף שלי כאשר אני מתעצבן
5	4	3	2	1	0	19. כאשר משהו לא בסדר בחיים שלי, אני יכול לחוש את זה בגוף שלי
5	4	3	2	1	0	20. אני מבחין שהגוף שלי מרגיש אחרת לאחר חוויות רגועות ונעימות
5	4	3	2	1	0	21. אני מבחין כיצד הנשימה שלי הופכת משוחררת וקלה כאשר אני חש בנוח
5	4	3	2	1	0	22. אני מבחין בשינויים שקורים בגוף שלי כאשר אני מרגיש שמח/עליז
5	4	3	2	1	0	23. גם כאשר אני נסער, אני יכול למצוא פינה של שקט בתוכי
5	4	3	2	1	0	24. כשאני מתמקד בגוף שלי אני מרגיש רגוע
5	4	3	2	1	0	25. אני יכול להשתמש בנשימה כדי להפחית מתח
5	4	3	2	1	0	26. כשהראש שלי "תקוע במחשבות", אני יכול להרגיע אותן בכך שאני מתמקד בגוף או בנשימה
5	4	3	2	1	0	27. אני מקשיב לגוף שלי כדי לקבל אינפורמציה לגבי מצבי הרגשי
5	4	3	2	1	0	28. כאשר אני מודאג, אני מקדיש זמן להתבוננות בתחושות הגופניות שלי
5	4	3	2	1	0	29. אני מקשיב לגוף שלי על מנת לדעת איך נכון לי להתנהג

תמיד	אף פעם					
	5	4	3	2	1	
5	4	3	2	1	0	30. אני מרגיש "בבית" בתוך הגוף שלי
5	4	3	2	1	0	31. אני מרגיש שהגוף שלי הוא מקום בטוח
5	4	3	2	1	0	32. אני סומך על התחושות הגופניות שלי

