

**Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness Version 2
(MAIA-2) (2018)**

**Türkçe Versiyon
Çok Boyutlu Bedensel Farkındalık Değerlendirmesi-II**

Kontakt: 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
mehlingw@ocim.ucsf.edu
<http://www.osher.ucsf.edu/maia/>

Türkçe Versiyon:
Koret Munguldar, MA
mungk120@newschool.edu
Yasemin Kahya, PhD

Manuscript in progress:
(Munguldar & Kahya, 2020)

Çok Boyutlu Bedensel Farkındalık Değerlendirmesi-II

İzin ve Telif Hakkı

MAIA ölçeği telif haklarına sahip olmasına rağmen, yazılı izine ve bir ücrete gerek olmaksızın kullanıma açıktır. MAIA ölçeğinin kullanılması aşağıdaki anlaşmaya uyumu kabul eder.

- Ölçeğe tam adı olan “Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness- ile atıfta bulununuz ve uygun kaynağı gösteriniz.
- Ölçeğe modifikasyonlar yazılı izin olmadan yapılabilir. Ancak, yapılan herhangi bir modifikasyonun yayın sürecinde kullanıcı tarafından yapıldığını belirtiniz. Eğer ölçek üzerinde modifikasyonlar yaparsanız bunu bizimle paylaşın.
- Ölçeği kullanırken, ölçeğin psikometrik özelliklerini koruması için madde seçiminde alt-ölçekte yer alan tüm maddeleri kullanmanızı tavsiye ediyoruz (tek tek madde seçmek yerine).
- Eğer MAIA ölçeğini başka bir dile çevirirseniz, lütfen bize bir kopyasını gönderin.
- Eğer başka araştırmacılar ölçek ile ilgileniyorsa, lütfen onları en son versiyona ve puanlanmaya ulaşabilmeleri için, kaynak dökümana yönlendirin (PLoS ONE 2012, and www.osher.ucsf.edu/maia/)

Puanlama Yönlendirmesi

Her bir ölçekteki maddelerin ortalamasını alın.

Not: (R): ters puanlanan (5-x) maddeler 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15.

- Fark etmek:** Nötr, rahat ve rahatsız beden duyularına ilişkin farkındalık
 $Q1_ + Q2_ + Q3_ + Q4_ + Q13_ / 5 = ______$
- Dikkati Dağıtmamak:** Ağrı ve rahatsızlık hislerini umursamama ve dikkati dağıtmama eğilimi
 $Q5(R)_ + Q6(R)_ + Q7(R)_ + Q8(R)_ + Q9(R)_ + Q10(R)_ / 6 = ______$
- Endişelenmemek:** Ağrı ve rahatsızlık hisleri karşısında duygusal sıkıntı duymama veya endişelenmeme eğilimi
 $Q11(R)_ + Q12(R)_ + Q14_ + Q15 (R)_ / 5 = ______$
- Dikkati Düzenlemek:** Beden duyularına yönelik dikkati kontrol etme ve sürdürme yetisi
 $Q16_ + Q17_ + Q18_ + Q19_ + Q20_ + Q21_ + Q22_ / 7 = ______$
- Duygusal Farkındalık:** Beden duyuları ve duygusal durumlar arasındaki bağa yönelik farkındalık
 $Q23_ + Q24_ + Q25_ + Q26_ + Q27_ / 5 = ______$
- Öz-düzenleme:** Sıkıntıyı beden duyularına dikkati yönlendirerek düzenleme yetisi
 $Q28_ + Q29_ + Q30_ + Q31_ / 4 = ______$
- Bedeni Dinleme:** Aktif bir şekilde bedeni içgörü amacı ile dinlemek
 $Q32_ + Q33_ + Q34_ / 3 = ______$
- Güvenmek:** Kendi bedenini güvenilir ve güvenli olarak deneyimlemek
 $Q35_ + Q36_ + Q37_ / 3 = ______$

Aşağıda belirli ifadeler göreceksiniz. Lütfen ifadelerin günlük hayatınıza ne sıklıkla uyduğunu belirtiniz

	Her bir sırada bir sayıyı yuvalak içine alınız					
	Hiçbir zaman			Her zaman		
1. Gergin olduğum zaman, gerginliğin bedenimin neresinde olduğunu fark ederim.	0	1	2	3	4	5
2. Bedenimin içinde rahat hissetmediğimde, bunu fark ederim.	0	1	2	3	4	5
3. Bedenimin hangi bölgesinde rahat hissettiğimi fark ederim.	0	1	2	3	4	5
4. Nefes alışverişimdeki değişiklikleri fark ederim, örneğin nefes alışverişimin yavaşlayıp veya hızlandığını.	0	1	2	3	4	5
5. Bedenimdeki fiziksel gerginliği veya rahatsızlığı daha fazla şiddetlenene kadar yok sayarım.	0	1	2	3	4	5
6. Rahatsızlık hislerinden uzaklaşmak için dikkatimi dağıtırım.	0	1	2	3	4	5
7. Acı veya rahatsızlık hissettiğimde üstesinden gelmeye çalışırım.	0	1	2	3	4	5
8. Acı hissini yok saymaya çalışırım.	0	1	2	3	4	5
9. Rahatsızlık hislerini başka şeylere odaklanarak uzaklaştırmaya çalışırım.	0	1	2	3	4	5
10. Keyif vermeyen beden duyumları hissettiğimde, kendimi başka bir şey ile meşgul ederim, böylelikle onları hissetmek zorunda kalmam.	0	1	2	3	4	5
11. Fiziksel acı hissettiğimde mutsuz olurum.	0	1	2	3	4	5
12. Rahatsızlık hissettiğimde bir şeylerin yanlış olduğunu düşünerek endişelenmeye başlarım.	0	1	2	3	4	5
13. Keyif vermeyen bir beden duyumunu endişelenmeden fark edebilirim.	0	1	2	3	4	5
14. Acı ve rahatsızlık hissettiğimde, endişelenmem ve sakin kalabilirim.	0	1	2	3	4	5
15. Rahatsızlık veya acı içinde olduğumda, bunları aklımdan çıkaramam.	0	1	2	3	4	5
16. Etrafımda olup bitenlere dikkatimi dağıtmadan nefesime odaklanabilirim.	0	1	2	3	4	5

17. Etrafımda pek çok şey olup bitiyorken bile içsel bedensel duyularıma olan farkındalığımı sürdürebilirim.	0	1	2	3	4	5
18. Biriyle sohbet ederken, duruşuma dikkat edebilirim.	0	1	2	3	4	5
19. Dikkatim dağıldığında, farkındalığımı bedenime döndürebilirim.	0	1	2	3	4	5
20. Dikkatimi düşüncelerimden, bedenimi hissetmeye yöneltebilirim.	0	1	2	3	4	5
21. Bir tarafım ağrılı veya rahatsız olsa bile tüm beden farkındalığımı sürdürebilirim.	0	1	2	3	4	5
22. Bedenimin tümüne bilinçli bir şekilde odaklanabilirim.	0	1	2	3	4	5
23. Kızgın olduğumda bedenimin nasıl değiştiğini fark ederim.	0	1	2	3	4	5
24. Hayatımda bir şey yolunda olmadığında, bunu bedenimde hissederim.	0	1	2	3	4	5
25. Huzurlu bir deneyimden sonra bedenimin daha farklı hissettirdiğini fark ederim.	0	1	2	3	4	5
26. Rahat hissettiğimde, nefesimin daha kolaylaştığını fark ederim.	0	1	2	3	4	5
27. Mutlu veya neşeli hissettiğimde bedenimin nasıl değiştiğini fark ederim.	0	1	2	3	4	5
28. Her şeyin üst üste geldiğini hissettiğimde, içimde huzurlu bir yer bulabilirim.	0	1	2	3	4	5
29. Farkındalığımı bedenime yönlendirdiğimde, sakinlik hissederim.	0	1	2	3	4	5
30. Nefesimi, gerginliği azaltmak için kullanırım.	0	1	2	3	4	5
31. Düşüncelerim arasında kaybolduğumda, nefesime ve bedenime odaklanarak zihnimi sakinleştirebilirim.	0	1	2	3	4	5

32. Bedenimi, duygusal durumumla ilgili bilgi almak için dinlerim.	0	1	2	3	4	5
33. Üzgün olduğumda, bedenimin nasıl hissettirdiğini keşfetmek için zaman ayırırım.	0	1	2	3	4	5
34. Bedenimi, ne yapmam gerektiği konusunda beni bilgilendirmesi için dinlerim.	0	1	2	3	4	5
35. Bedenimin içinde evdeyim.	0	1	2	3	4	5
36. Bedenimin güvenli bir alan olduğunu hissediyorum.	0	1	2	3	4	5
37. Beden duyularıma güvenirim.	0	1	2	3	4	5