

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

## UKRAINIAN VERSION

### Багатовимірне Оцінювання Інтероцептивного Усвідомлення. Версія 2 (MAIA<sup>UKR</sup>-2) (2021)

Contact: Wolf E. Mehling, MD  
Osher Center for Integrative Medicine  
University of California, San Francisco  
1545 Divisadero St., 4<sup>th</sup> floor  
San Francisco, CA 94115  
Phone: 01 (415) 353 9506  
Wolf.Mehlingw@ucsf.edu  
<https://osher.ucsf.edu/maia/>

Український переклад: Юрій Волощенко  
Voloshchenko Yurii  
Senior Lecturer  
Borys Grinchenko Kyiv University  
Bulvarno-Kudriavska Str., 18/2, 04053  
Kyiv, Ukraine  
Phone: +38 (067) 440 0745  
[y.voloshchenko@kubg.edu.ua](mailto:y.voloshchenko@kubg.edu.ua)

Manuscript in progress: (Yurii Voloshchenko, 2021)

# Багатовимірне Оцінювання Інтероцептивного Усвідомлення. Версія 2 (MAIA<sup>UKR</sup>-2) (2021)

## Дозвіл та авторські права

Хоча опитування MAIA<sup>UKR</sup>-2 охороняється авторським правом, воно доступне безкоштовно і для його використання не потрібен письмовий дозвіл. Як наслідок, використання опитування MAIA<sup>UKR</sup>-2 передбачає згоду з наступним:

- Звертаючись до опитування, будь ласка використовуйте його повну назву - "Багатовимірна Оцінка Інтероцептивного Усвідомлення. Версія 2 (MAIA<sup>UKR</sup>-2)" - та надавайте відповідну цитату.
- Зміни можна вносити без нашого письмового дозволу. Однак будь ласка, чітко визначте будь-які зміни в будь-яких публікаціях як такі, що були зроблені користувачами. Якщо ви змінили опитування, повідомте нас для документування.
- Ми рекомендуємо включати цілі підшкали під час вибору елементів із MAIA<sup>UKR</sup>-2, щоб зберегти психометричні особливості цих підшкал (замість вибору пунктів із підшкал).
- Якщо ви перекладаєте MAIA<sup>UKR</sup>-2 на іншу мову, надішліть нам копію для документування.
- Якщо інші дослідники зацікавлені у проведенні опитування, будь ласка, зверніться до вихідного документа (PLoS-ONE 2012 та [www.oshg.ucsf.edu/maia/](http://www.oshg.ucsf.edu/maia/)), щоб переконатися, що вони отримують найновішу версію та інструкції з оцінки.

## Інструкції з оцінки

Візьміть середнє значення елементів кожної шкали.

**Примітка: (O): обернена оцінка (5-ти) пунктів 5, 6, 7, 8, 9 і 10 про "Не Відволікання", і пунктів 11, 12 і 15 про "Не Турбування".**

- 1. Помічання:** Усвідомлення дискомфортних, комфортних і нейтральних тілесних відчуттів  
 $P1 \text{ \_\_\_\_\_\_} + P2 \text{ \_\_\_\_\_\_} + P3 \text{ \_\_\_\_\_\_} + P4 \text{ \_\_\_\_\_\_} / 4 = \text{\_\_\_\_\_\_}$
- 2. Не Відволікання:** Тенденція "не ігнорувати", або "не відволікатися" від відчуття болю, чи дискомфорту  
 $P5(O) \text{ \_\_\_\_\_\_} + P6(O) \text{ \_\_\_\_\_\_} + P7(O) \text{ \_\_\_\_\_\_} + P8(O) \text{ \_\_\_\_\_\_} + P9(O) \text{ \_\_\_\_\_\_} + P10(O) \text{ \_\_\_\_\_\_} / 6 = \text{\_\_\_\_\_\_}$
- 3. Не Турбування:** Тенденція "не хвилюватись", або "не відчувати" емоційний дистрес із відчуттям болю, чи дискомфорту  
 $P11(O) \text{ \_\_\_\_\_\_} + P12(O) \text{ \_\_\_\_\_\_} + P13 \text{ \_\_\_\_\_\_} + P14 \text{ \_\_\_\_\_\_} + P15(O) \text{ \_\_\_\_\_\_} / 5 = \text{\_\_\_\_\_\_}$
- 4. Регулювання Уваги:** Здатність утримувати та контролювати увагу до тілесних відчуттів  
 $P16 \text{ \_\_\_\_\_\_} + P17 \text{ \_\_\_\_\_\_} + P18 \text{ \_\_\_\_\_\_} + P19 \text{ \_\_\_\_\_\_} + P20 \text{ \_\_\_\_\_\_} + P21 \text{ \_\_\_\_\_\_} + P22 \text{ \_\_\_\_\_\_} / 7 = \text{\_\_\_\_\_\_}$
- 5. Емоційне Усвідомлення:** Усвідомлення зв'язку між тілесними відчуттями та емоційними станами  
 $P23 \text{ \_\_\_\_\_\_} + P24 \text{ \_\_\_\_\_\_} + P25 \text{ \_\_\_\_\_\_} + P26 \text{ \_\_\_\_\_\_} + P27 \text{ \_\_\_\_\_\_} / 5 = \text{\_\_\_\_\_\_}$
- 6. Саморегулювання:** Здатність регулювати дистрес увагою до тілесних відчуттів  
 $P28 \text{ \_\_\_\_\_\_} + P29 \text{ \_\_\_\_\_\_} + P30 \text{ \_\_\_\_\_\_} + P31 \text{ \_\_\_\_\_\_} / 4 = \text{\_\_\_\_\_\_}$
- 7. Прослуховування Тіла:** Активне слухання тіла для розуміння  
 $P32 \text{ \_\_\_\_\_\_} + P33 \text{ \_\_\_\_\_\_} + P34 \text{ \_\_\_\_\_\_} / 3 = \text{\_\_\_\_\_\_}$
- 8. Довіряння:** Досвід власного тіла як безпечного та надійного  
 $P35 \text{ \_\_\_\_\_\_} + P36 \text{ \_\_\_\_\_\_} + P37 \text{ \_\_\_\_\_\_} / 3 = \text{\_\_\_\_\_\_}$

Нижче ви знайдете список тверджень. Вкажіть будь ласка, як часто у повсякденному житті вас взагалі стосується кожне твердження.

	Обведіть одне число в кожному рядку					
	Ніколи			Завжди		
1. Коли я напружений, я помічаю, де напруга знаходиться в моєму тілі.	0	1	2	3	4	5
2. Я помічаю, коли мені некомфортно у своєму тілі.	0	1	2	3	4	5
3. Я помічаю, де в моєму тілі мені комфортно.	0	1	2	3	4	5
4. Я помічаю зміни у своєму диханні, наприклад, чи сповільнюється воно, чи прискорюється.	0	1	2	3	4	5
5. Я ігнорую фізичне напруження або дискомфорт, поки вони не стануть суворішими.	0	1	2	3	4	5
6. Я відволікаю себе від відчуття дискомфорту.	0	1	2	3	4	5
7. Коли я відчуваю біль або дискомфорт, я намагаюся його подолати.	0	1	2	3	4	5
8. Я намагаюся ігнорувати біль.	0	1	2	3	4	5
9. Я відштовхую почуття дискомфорту, зосереджуючись на чомусь іншому.	0	1	2	3	4	5
10. Коли я відчуваю неприємні тілесні відчуття, я займаю себе чимось іншим, тож мені не треба їх відчувати.	0	1	2	3	4	5
11. Коли я відчуваю фізичний біль, я засмучуюсь.	0	1	2	3	4	5
12. Я починаю хвилюватися, що щось не так, якщо відчуваю будь-який дискомфорт.	0	1	2	3	4	5
13. Я можу помітити неприємні тілесні відчуття, не турбуючись про це.	0	1	2	3	4	5
14. Я можу зберігати спокій і не хвилюватися, коли відчуваю дискомфорт або біль.	0	1	2	3	4	5
15. Коли я відчуваю дискомфорт або біль, я не можу про це не думати.	0	1	2	3	4	5
16. Я можу звернути увагу на своє дихання, не відволікаючись на речі, що відбуваються навколо мене.	0	1	2	3	4	5
17. Я можу підтримувати усвідомлення своїх внутрішніх тілесних відчуттів навіть тоді, коли багато чого відбувається навколо мене.	0	1	2	3	4	5
18. Коли я з кимось розмовляю, я можу звернути увагу на свою поставу.	0	1	2	3	4	5

**Вкажіть будь ласка, як часто у повсякденному житті вас взагалі стосується кожне твердження. Обведіть одне число в кожному рядку**

Обведіть одне число в кожному рядку	Ніколи					Завжди
19. Я можу повернути усвідомлення до свого тіла, якщо я відволікаюсь.	0	1	2	3	4	5
20. Я можу переорієнтувати свою увагу від мислення до відчуття свого тіла.	0	1	2	3	4	5
21. Я можу підтримувати усвідомлення всього свого тіла навіть тоді, коли частина мене відчуває біль або дискомфорт.	0	1	2	3	4	5
22. Я здатен свідомо зосередитися на своєму тілі в цілому.	0	1	2	3	4	5
23. Я помічаю, як змінюється моє тіло, коли я злий.	0	1	2	3	4	5
24. Коли в моєму житті щось не так, я можу відчувати це у своєму тілі.	0	1	2	3	4	5
25. Я помічаю, що моє тіло відчуває себе інакше після мирного досвіду.	0	1	2	3	4	5
26. Я помічаю, що моє дихання стає вільним і легким, коли я відчуваю себе комфортно.	0	1	2	3	4	5
27. Я помічаю, як змінюється моє тіло, коли я відчуваю щастя / радість.	0	1	2	3	4	5
28. Коли я відчуваю перевантаження, я можу знайти всередині спокійне місце.	0	1	2	3	4	5
29. Коли я приношу усвідомлення своєму тілу, я відчуваю спокій.	0	1	2	3	4	5
30. Я можу використовувати своє дихання, щоб зменшити напруження.	0	1	2	3	4	5
31. Коли мене "захоплюють думки", я можу заспокоїти свій розум, зосередившись на своєму тілі / диханні.	0	1	2	3	4	5
32. Я прислухаюся до інформації від свого тіла про свій емоційний стан.	0	1	2	3	4	5
33. Коли я засмучений, я витрачаю час, щоб дослідити, як відчувається моє тіло.	0	1	2	3	4	5
34. Я прислухаюся до свого тіла, щоб отримати інформацію про те, що мені робити.	0	1	2	3	4	5
35. Я вдома у своєму тілі.	0	1	2	3	4	5
36. Я відчуваю, що моє тіло - безпечне місце.	0	1	2	3	4	5
37. Я довіряю тілесним відчуттям.	0	1	2	3	4	5