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

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

**Lütfen, Aşağıdaki ifadelerin günlük hayatta sizin için ne sıklıkta olduğunu belirtiniz.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **İfadeler** | **Asla** |  |  |  |  | **Daima** |
| 1 | Gergin olduğumda gerilimin bedenimin neresinde olduğunu fark ederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Bedenimde rahatsızlık olduğunda bunu fark ederim. |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Bedenimin rahat olan bölgelerini fark ederim. |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Nefesimde yavaşlama ya da hızlanma gibi değişiklikleri fark ederim. |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Fiziksel gerginliğimi ve rahatsızlığımı, daha şiddetli oluncaya kadar görmezden gelirim. |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Kendimi rahatsızlık hissinden uzaklaştırırım. |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Ağrı ve rahatsızlık hissettiğimde onunla baş etmeye çalışırım. |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Ağrıyı görmezden gelmeye çalışırım. |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Bir şeye odaklanarak rahatsızlık hissinden uzaklaşırım. |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Bedenimde rahatsızlık hissettiğimde, bunları hissetmemek için kendimi başka bir şeyle meşgul ederim |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Bedenimde hoş olmayan bir hissi endişe duymadan fark edebilirim. |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Rahatsızlık ve ağrı hissettiğimde endişelenmeden sakin kalabilirim. |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Etrafımda olan şeylerden etkilenmeksizin nefesime dikkat edebilirim. |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Etrafımda çok fazla şey olsa bile içsel bedensel hislerimin farkındalığını koruyabilirim. |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Birisiyle sohbet ederken duruşuma dikkat edebilirim. |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Dikkatim dağıldığında farkındalığımı bedenime döndürebilirim. |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Dikkatimi, düşünceden bedenimi algılamaya odaklayabilirim. |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Bedenimin bir bölgesinde acı veya rahatsızlık olsa bile, tüm bedenimin farkındalığını koruyabilirim. |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Bir bütün olarak bedenime bilinçli olarak odaklanabilirim |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Kızgın olduğumda bedenimin nasıl değiştiğini fark ederim. |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Hayatımda bir şeyler yanlış olduğunda bunu bedenimde hissedebilirim. |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Huzur verici bir deneyimden sonra bedenimin farklı hissettiğini fark ederim. |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Rahat hissettiğimde nefes alıp vermenin özgür ve kolay hale geldiğini fark ederim. |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Mutlu / neşeli hissettiğimde bedenimin nasıl değiştiğini fark ederim |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Kendimi bunalmış hissettiğimde içimde sakin bir yer bulabilirim. |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Bedenimin farkına vardığımda sakin hissederim. |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Gerginliğimi azaltmak için nefesimi kullanabilirim. |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Düşüncelere daldığımda bedenime/nefesime odaklanarak zihnimi sakinleştirebilirim. |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Duygusal durumum hakkında bedenimden gelen bilgilere kulak veririm. |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Üzgün olduğumda, bedenimin nasıl hissettiğini anlamak için zaman ayırırım. |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Ne yapmam gerektiği konusunda bilgi edinmek için bedenimi dinlerim. |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Bedenimin içinde evimdeyim. |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Bedenimin güvenli bir yer olduğunu hissediyorum. |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Bedenimin hislerine güvenirim. |  |  |  |  |  |  |

Koyu yeşil (1, 2, 3, 4) Fark etmek (Noticing)

Mor  **(5, 6, 7, 8, 9, 10)** Dikkati Dağıtmamak **(**Non-Distracting)

Kırmızı (11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19) Dikkati Düzenlemek (Attention Regulation**)**

Yeşil (20, 21, 22, 23, 24) Duygusal Farkındalık (Emotional Awareness)

Kahverenkli (25, 26, 27, 28) Öz-düzenleme (Self-Regulation)

Turkuaz (29, 30, 31) Bedeni Dinleme (Body Listening)

Gri (32, 33, 34) Güvenmek **(**Trusting**)**

**Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness Version 2 (MAIA-2) ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik analizi yapılmış olup, ölçek 34 soru ve 7 alt ölçekten oluşmaktadır.**