نسخه فارسي

مقياس ارزيابي چند بعدي هشياري درون­بدني (عمقي)

**Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness**

**نيما قرباني**

**استاد تمام دانشگاه تهران**

منابع مقياس ارزيابي چند بعدي هشياري درون­بدني (عمقي):

**جملاتی که در ادامه آمده­است رابخوانید و مشخص کنید هر جمله تا چه­حد درمورد شما در زندگی روزمره­ صادق است.**

0 1 2 3 4 5

هرگز هميشه

1.وقتی در تنش هستم به محل تنش در بدنم توجه دارم.

2.وقتی در بدنم احساس ناخوشی می­کنم به آن توجه دارم.

3.به جایی از بدنم که در آن احساس آسایش می کنم، توجه دارم.

4.متوجه تغییرات در تنفسم (مثلا کند یا تند شدن آن) می­شوم.

5.به تنش و ناراحتی جسمانی­ام توجه نمی­کنم تا اینکه خیلی شدید شود.

6. حواسم را از حسهای بدنی ناخوشایند منحرف می­کنم.

7.وقتی درد یا ناخوشی احساس می­کنم، می ­کوشم بر آن غلبه کنم.

8.وقتی درد بدنی دارم، ناراحت می­شوم.

9.اگر احساس ناخوشی کنم، نگران می­شوم که مشکلی وجود داشته باشد.

10.می­توانم به حس­های بدنی ناخوشایند توجه کنم، بدون آنکه درباره آن نگران شوم.

11.بدون آنکه اتفاقات اطرافم توجه مرا منحرف کنند، به نفسم توجه می­کنم.

12.حتی وقتی اطرافم اتفاقات زیادی درجریان باشد، آگاهی به حسهای درون بدنم را می­توانم حفظ کنم.

13.حتی وقتی درحال گفتگو با کسی هستم، به وضعیت بدنی خودم توجه می­کنم.

14.اگر حواسم از بدنم منحرف شود می­توانم دوباره آگاهی­ام را به بدنم باز ­گردانم.

15.می­توانم محور توجهم را از فکر کردن به حس کردن بدنم تغییر دهم.

16حتی وقتی بخشی از بدنم درد یا ناخوشی دارد می­توانم آگاهی به کل بدنم را حفظ کنم.

17.می­­توانم بر بدنم به صورت یک­کل یکپارچه تمرکز هشیارانه داشته باشم.

18.حین عصبانی شدن متوجه تغییرات بدنم می­شوم.

19.وقتی مشکلی در زندگی­ام پیش می­آید آن را در بدنم حس می­کنم.

20.احساس متفاوت بدنم را بعد از تجربه آرامش­بخش متوجه می­شوم.

21.وقتی احساس راحتی می­کنم متوجه آزاد شدن نفسم می­شوم.

22.حین شادی یا شعف متوجه تغییرات بدنم می­شوم.

23.وقتی احساس از پاافتادن می­کنم می­توانم مکان آرامی در درونم پیدا کنم.

24.وقتی به بدنم هشیار می­شوم احساس آرامش می­کنم.

25.برای کم کردن تنش می­توانم از نفسم استفاده کنم.

26.وقتی گرفتار افکارم می­شوم، می­توانم با تمرکز بر بدن یا نفسم ذهنم را آرام کنم.

27.به اطلاعاتی که درباره هیجاناتم از بدنم می­رسد، گوش می­کنم.

28.وقتی ناراحتم، برای کاوش در خصوص اینکه بدنم چه حسی دارد، وقت می­گذارم.

29.به بدنم گوش می­دهم تا به من بگوید چه کار کنم.

30.احساس می­کنم بدنم خانه من است.

31.احساس می­کنم بدنم جای امنی است.

32.به حسهای بدنم اعتماد می­کنم.

برای هر مقیاس میانگین آیتمها را محاسبه کنید

**نکته: آیتمهای دارای نمره­گذاری معکوس عبارتند از: 5، 6، و 7 برای مقیاس منحرف­نشدن توجه، و آیتمهای 8 و 9 برای مقیاس نگران نبودن.**

1. **متوجه بودن**: هشیاری به حسهای بدنی ناخوشایند، خوشایند و خنثی (4-1)
2. **منحرف­نشدن توجه:** گرایش به نادیده نگرفتن یا منحرف نشدن توجه فرد از حسهای بدنی درد یا ناخوشی(7-5)

3. **نگران نبودن:** گرایش به نگران نشدن یا عدم تجربه آشفتگی هیجانی در مواجهه با حس بدنی درد یا ناخوشی(10-8)

4. **تنظیم توجه:** توانایی حفظ و کنترل توجه به حسهای بدنی(17-11)

**5. هشیاری هیجانی:** هشیاری از رابطه بین حسهای بدنی و حالات هیجانی(22-18)

**6. خود-تنظیمی:** توانایی تنظیم آشفتگی با توجه به حسهای بدنی(26-23)

**7. گوش­دادن به بدن:** توجه و گوش­دادن فعال به بدن برای بینش­یافتن(29-27)

8. **اعتمادداشتن**: امن و قابل اعتماد تجربه کردن بدن خود(32-30)