

כלים חינוכיים לאינטרוצפציה – תרגום-עבודה לעברית

2026 מאי · נכסי פרויקט · MAIA-2 · ISQ-8

תרגום-עבודה – לא מתוקף. נועד לשימוש קליני/מחקרי מקדים בלבד. לתיקוף נדרש תרגום קדימה-אחורה ע"י שני מתרגמים ובדיקת מומחה. הטור האנגלי הוא המקור – יש לאמת מולו.

MAIA-2 – מודעות אינטרוצפטיבית

37. Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, v2 (Mehling et al., 2018). פריטים, 8 תת-סולמות. נחלת הכלל (public domain), www.osher.ucsf.edu/maia

סולם מענה: 0 = אף פעם · 1 · 2 · 3 · 4 · 5 = תמיד. ציון תת-סולם = ממוצע פריטיו. פריטי (R) בניקוד הפוך: 5 פחות הציון.

שימת לב (Noticing)		
English (original)	עברית (תרגום-עבודה)	מס'
When I am tense, I notice where the tension is located in my body.	כשאני מתוח/ה, אני שם/ה לב היכן ממוקם המתח בגופי.	1
I notice when I am uncomfortable in my body.	אני שם/ה לב כשלא נוח לי בגוף.	2
I notice where in my body I am comfortable.	אני שם/ה לב היכן בגופי נוח לי.	3
I notice changes in my breathing, such as whether it slows down or speeds up.	אני שם/ה לב לשינויים בנשימה שלי, למשל אם היא מואטת או מואצת.	4

אי-הסחה (Not-Distracting) – כל הפריטים בניקוד הפוך (R)		
English (original)	עברית (תרגום-עבודה)	מס'
I ignore physical tension or discomfort until they become more severe.	אני מתעלם/ת ממתח או אי-נוחות גופניים עד שהם מחמירים.	(R) 5
I distract myself from sensations of discomfort.	אני מסיח/ה את דעתי מתחושות של אי-נוחות.	(R) 6
When I feel pain or discomfort, I try to power through it.	כשאני חש/ה כאב או אי-נוחות, אני מנסה להתגבר ולהמשיך.	(R) 7
I try to ignore pain.	אני מנסה להתעלם מכאב.	(R) 8
I push feelings of discomfort away by focusing on something else.	אני דוחק/ת תחושות אי-נוחות הצידה על ידי התמקדות במשהו אחר.	(R) 9
When I feel unpleasant body sensations, I occupy myself with something else so I don't have to feel them.	כשאני חש/ה תחושות גוף לא נעימות, אני מעסיקה את עצמי במשהו אחר כדי לא להרגיש אותן.	(R) 10

אי-דאגה (Not-Worrying)		
English (original)	עברית (תרגום-עבודה)	מס'
When I feel physical pain, I become upset.	כשאני חש/ה כאב גופני, אני נעשה/ית מוטרד/ת.	(R) 11
I start to worry that something is wrong if I feel any discomfort.	אני מתחיל/ה לדאוג שמשהו לא בסדר אם אני חש/ה אי-נוחות כלשהי.	(R) 12
I can notice an unpleasant body sensation without worrying about it.	אני יכול/ה להבחין בתחושת גוף לא נעימה בלי לדאוג בגללה.	13
I can stay calm and not worry when I have feelings of discomfort or pain.	אני יכול/ה להישאר רגוע/ה ולא לדאוג כשיש לי תחושות אי-נוחות או כאב.	14
When I am in discomfort or pain I can't get it out of my mind.	כשאני באי-נוחות או בכאב, אני לא מצליח/ה להוציא את זה מהראש.	(R) 15

ויסות קשב (Attention Regulation)		
English (original)	עברית (תרגום-עבודה)	מס'
I can pay attention to my breath without being distracted by things happening around me.	אני יכולה לשים לב לנשימה שלי בלי שדברים סביבי יסיחו את דעתי.	16
I can maintain awareness of my inner bodily sensations even when there is a lot going on around me.	אני יכולה לשמור על מודעות לתחושות הגוף הפנימיות שלי גם כשקורה הרבה סביבי.	17
When I am in conversation with someone, I can pay attention to my posture.	כשאני בשיחה עם מישהו, אני יכולה לשים לב ליציבה שלי.	18
I can return awareness to my body if I am distracted.	אני יכולה להחזיר את המודעות לגוף שלי אם הוסחה דעתי.	19
I can refocus my attention from thinking to sensing my body.	אני יכולה למקד מחדש את תשומת ליבי מחשיבה לעבר חישת הגוף שלי.	20
I can maintain awareness of my whole body even when a part of me is in pain or discomfort.	אני יכולה לשמור על מודעות לכל גופי גם כשחלק ממני בכאב או באי-נוחות.	21
I am able to consciously focus on my body as a whole.	אני מסוגלת להתמקד באופן מודע בגופי כמכלול.	22

מודעות רגשית (Emotional Awareness)		
English (original)	עברית (תרגום-עבודה)	מס'
I notice how my body changes when I am angry.	אני שם לב כיצד גופי משתנה כשאני כועס/ת.	23
When something is wrong in my life, I can feel it in my body.	כשמישהו לא בסדר בחיי, אני יכולה להרגיש זאת בגוף.	24
I notice that my body feels different after a peaceful experience.	אני שם לב שגופי מרגיש אחרת אחרי חוויה רגועה.	25
I notice that my breathing becomes free and easy when I feel comfortable.	אני שם לב שהנשימה שלי נעשית חופשית וקלה כשנוח לי.	26
I notice how my body changes when I feel happy / joyful.	אני שם לב כיצד גופי משתנה כשאני מרגיש/ה שמחה.	27

ויסות עצמי (Self-Regulation)		
English (original)	עברית (תרגום-עבודה)	מס'
When I feel overwhelmed, I can find a calm place inside.	כשאני מוצף/ת, אני יכולה למצוא מקום רגוע בתוכי.	28
When I bring awareness to my body, I feel a sense of calm.	כשאני מביאה מודעות לגופי, אני חשה תחושת רוגע.	29
I can use my breath to reduce tension.	אני יכולה להשתמש בנשימה כדי להפחית מתח.	30
When I am caught up in thoughts, I can calm my mind by focusing on my body/breathing.	כשאני שקוע/ה במחשבות, אני יכולה להרגיע את מחשבותי על ידי התמקדות בגוף/בנשימה.	31

הקשבה לגוף (Body Listening)		
English (original)	עברית (תרגום-עבודה)	מס'
I listen for information from my body about my emotional state.	אני מקשיבה למידע מהגוף שלי על מצבי הרגשי.	32
When I am upset, I take time to explore how my body feels.	כשאני מוטרדת, אני מקדישה זמן לחקור איך הגוף שלי מרגיש.	33
I listen to my body to inform me about what to do.	אני מקשיבה לגוף שלי כדי שיוון אותי מה לעשות.	34

אמון (Trusting)		
English (original)	עברית (תרגום-עבודה)	מס'
I am at home in my body.	אני מרגיש/ה בבית בגופי.	35
I feel my body is a safe place.	אני חש/ה שגופי הוא מקום בטוח.	36
I trust my body sensations.	אני סומך/ת על תחושות הגוף שלי.	37

ISQ-8 — בלבול אינטרוצפטיבי

CC-BY 4.0 רישיון. 8 פריטים. (Fiene et al., 2018; Suzman et al., 2021) Interoception Sensory Questionnaire – 8 — מותר לשכפל/לתרגם עם ייחוס.

סולם מענה (5 דרגות): 1 = כלל לא נכון לגביי. 2 = נכון מאוד לגביי. 3 = ציון גבוה = יותר קושי בזיהוי/פירוש תחושות גוף. מחשבון ניקוד: asdmeasures.shinyapps.io/ISQ_score

English (original)	עברית (תרגום-עבודה)	מס'
I have difficulty making sense of my body's signals unless they are very strong.	קשה לי להבין את האותות של גופי אלא אם הם חזקים מאוד.	1
I have difficulty feeling my bodily need for food.	קשה לי לחוש את הצורך הגופני שלי במזון.	3
I'm not sure how my body feels when it's a hot day.	אני לא בטוח/ה איך הגוף שלי מרגיש ביום חם.	4
I find it difficult to describe feelings like hunger, thirst, hot or cold.	קשה לי לתאר תחושות כמו רעב, צמא, חום או קור.	5
There are times when I am only aware of changes in my body because of the reactions of other people.	יש מצבים שבהם אני מודעת/ת לשינויים בגופי רק בגלל התגובות של אנשים אחרים.	9
I find it difficult to identify some of the signals that my body is telling me (e.g. if I'm about to faint or I've over-exerted myself).	קשה לי לזהות חלק מהאותות שהגוף שלי משדר (למשל אם אני עומדת/ת להתעלף או התאמצתי יותר על המידה).	12
I have difficulty locating injury in my body.	קשה לי לאתר פציעה בגופי.	15
Even when I know that I am physically uncomfortable, I do not act to change my situation.	גם כשאני יודעת/ת שלא נוח לי פיזית, אני לא פועלת/ת לשנות את מצבי.	20

ייחוס וזכויות

- MAIA-2: Mehling WE, Acree M, Stewart A, Silas J, Jones A (2018). PLoS ONE 13(12):e0208034. • Public domain
- ISQ-8: Suzman E, Williams ZJ, et al. (2021). Molecular Autism 12:42. CC-BY 4.0. ISQ • Fiene, Ireland & Brownlow (2018)
- התרגום לעברית: טיוטת עבודה שהוכנה לפרויקט; אינו תרגום מתוקף רשמית.