

# Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA) Version 2, Italian (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.Mehling@ucsf.edu  
<https://osher.ucsf.edu/maia/>

Laura Sagliano, PhD  
Università della Campania Luigi Vanvitelli,  
Dipartimento di Psicologia  
Seconda Università di Napoli  
Viale Ellittico, 31  
81100 Caserta  
Italy  
[laura.sagliano@unicampania.it](mailto:laura.sagliano@unicampania.it)

# Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

## Permission and Copyright

Although the MAIA survey is copyrighted, it is available without charge and no written permission is required for its use. This assumes agreement with the following as a consequence of using a MAIA survey:

- Please refer to the survey using its complete name – Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness - and provide the appropriate citation.
- Modifications may be made without our written permission. However, please clearly identify any modifications in any publications as having been made by the users. If you modify the survey, please let us know for our records.
- We recommend including entire subscales when selecting items from the MAIA to retain the psychometric features of these subscales (rather than selecting items from subscales).
- If you translate the MAIA into another language, please send us a copy for our records.
- If other investigators are interested in obtaining the survey, please refer them to the source document (PLOS-ONE 2012, and [www.osher.ucsf.edu/maia/](http://www.osher.ucsf.edu/maia/)) to assure they obtain the most recent version and scoring instructions.

## Scoring Instructions

Take the average of the items on each scale.

**Note: (R): reverse-score (5 – x) items 5, 6, 7, 8, 9 and 10 on Not-Distracting, and items 11, 12 and 15 on Not-Worrying.**

1. **Noticing:** Awareness of uncomfortable, comfortable, and neutral body sensations

$$Q1 \text{_____} + Q2 \text{_____} + Q3 \text{_____} + Q4 \text{_____} / 4 = \text{_____}$$

2. **Not-Distracting:** Tendency not to ignore or distract oneself from sensations of pain or discomfort

$$Q5(\mathbf{R}) \text{_____} + Q6(\mathbf{R}) \text{_____} + Q7(\mathbf{R}) \text{_____} + Q8(\mathbf{R}) \text{_____} + Q9(\mathbf{R}) \text{_____} + Q10(\mathbf{R}) \text{_____} / 6 = \text{_____}$$

3. **Not-Worrying:** Tendency not to worry or experience emotional distress with sensations of pain or discomfort

$$Q11(\mathbf{R}) \text{_____} + Q12(\mathbf{R}) \text{_____} + Q13 \text{_____} + Q14 \text{_____} + Q15 (\mathbf{R}) \text{_____} / 5 = \text{_____}$$

4. **Attention Regulation:** Ability to sustain and control attention to body sensations

$$Q16 \text{_____} + Q17 \text{_____} + Q18 \text{_____} + Q19 \text{_____} + Q20 \text{_____} + Q21 \text{_____} + Q22 \text{_____} / 7 = \text{_____}$$

5. **Emotional Awareness:** Awareness of the connection between body sensations and emotional states

$$Q23 \text{_____} + Q24 \text{_____} + Q25 \text{_____} + Q26 \text{_____} + Q27 \text{_____} / 5 = \text{_____}$$

6. **Self-Regulation:** Ability to regulate distress by attention to body sensations

$$Q28 \text{_____} + Q29 \text{_____} + Q30 \text{_____} + Q31 \text{_____} / 4 = \text{_____}$$

7. **Body Listening:** Active listening to the body for insight

$$Q32 \text{_____} + Q33 \text{_____} + Q34 \text{_____} / 3 = \text{_____}$$

8. **Trusting:** Experience of one's body as safe and trustworthy

$$Q35 \text{_____} + Q36 \text{_____} + Q37 \text{_____} / 3 = \text{_____}$$

Di seguito troverai una lista di affermazioni. Per favore indica quanto spesso ciascuna affermazione si riferisce generalmente alla tua vita quotidiana.

	Segni un numero su ciascuna riga					
	Mai					Sempre
1. Quando sono teso, noto in quali punti del mio corpo la tensione si localizza.	0	1	2	3	4	5
2. Noto quando sono a disagio nel mio corpo.	0	1	2	3	4	5
3. Noto i punti del mio corpo in cui mi sento a mio agio.	0	1	2	3	4	5
4. Noto i cambiamenti nel mio respiro, per esempio se rallenta o accelera.	0	1	2	3	4	5
5. Non noto la tensione fisica o il disagio fino a quando questi non diventano più marcati.	0	1	2	3	4	5
6. Mi distolgo dalle sensazioni di disagio.	0	1	2	3	4	5
7. Quando provo dolore o disagio, cerco comunque di andare avanti con quello che stavo facendo.	0	1	2	3	4	5
8. Provo ad ignorare il dolore.	0	1	2	3	4	5
9. Allontano le sensazioni di fastidio focalizzandomi su qualcosa.	0	1	2	3	4	5
10. Quando provo sensazioni corporee spiacevoli, mi occupo di qualcos'altro, così non devo sentirle.	0	1	2	3	4	5
11. Quando sento un dolore fisico, mi agito.	0	1	2	3	4	5
12. Se percepisco un disagio inizio a preoccuparmi che ci sia qualcosa che non va.	0	1	2	3	4	5
13. Posso notare una sensazione corporea spiacevole senza preoccuparmene.	0	1	2	3	4	5
14. Posso stare calmo e non preoccuparmi quando ho sensazioni di disagio o paura.	0	1	2	3	4	5
15. Quando sono a disagio o provo dolore non riesco a togliermelo dalla mente.	0	1	2	3	4	5
16. Posso prestare attenzione sul mio respiro senza farmi distrarre dalle cose che succedono attorno a me.	0	1	2	3	4	5
17. Posso mantenere la consapevolezza delle mie sensazioni fisiche interiori anche se attorno a me avvengono molte cose.	0	1	2	3	4	5
18. Quando sto conversando con qualcuno, riesco a prestare attenzione alla mia postura.	0	1	2	3	4	5

**Quanto spesso ciascuna affermazione si riferisce generalmente alla tua vita quotidiana.**

<b>Segni un numero su ciascuna riga:</b>	<b>Mai</b>					<b>Sempre</b>
19. Posso ritrovare la consapevolezza del mio corpo se sono distratto.	0	1	2	3	4	5
20. Riesco a spostare la mia attenzione dal "pensare" al "sentire" il mio corpo.	0	1	2	3	4	5
21. Riesco a mantenere la consapevolezza del mio corpo nella sua interezza anche quando una parte di me è dolorante o a	0	1	2	3	4	5
22. Sono capace di focalizzarmi intenzionalmente sul mio corpo nella sua interezza	0	1	2	3	4	5
23. Noto in che modo il mio corpo cambia quando sono arrabbiato.	0	1	2	3	4	5
24. Quando qualcosa va storto nella mia vita, riesco a percepirlo nel mio corpo.	0	1	2	3	4	5
25. Noto di sentire il mio corpo diverso dopo un'esperienza serena.	0	1	2	3	4	5
26. Noto che il mio respiro diventa libero e agevole quando mi sento a mio agio.	0	1	2	3	4	5
27. Noto come il mio corpo cambia quando mi sento felice/gioioso.	0	1	2	3	4	5
28. Quando mi sento sopraffatto, riesco a trovare dentro di me un posto tranquillo.	0	1	2	3	4	5
29. Quando rivolgo la consapevolezza sul mio corpo, provo un senso di calma.	0	1	2	3	4	5
30. Riesco ad utilizzare il mio respiro per ridurre la tensione.	0	1	2	3	4	5
31. Quando mi assalgono i pensieri, posso calmare la mente concentrandomi sul mio corpo/respiro.	0	1	2	3	4	5
32. Ascolto le informazioni provenienti dal mio corpo.	0	1	2	3	4	5
33. Quando sono agitato, prendo il tempo necessario per indagare come sta il mio corpo.	0	1	2	3	4	5
34. Ascolto il mio corpo per sapere cosa fare.	0	1	2	3	4	5
35. Nel mio corpo mi sento a casa.	0	1	2	3	4	5
36. Sento che il mio corpo è un posto sicuro.	0	1	2	3	4	5
37. Mi fido delle sensazioni del mio corpo.	0	1	2	3	4	5