

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)

Valutazione Multidimensionale della Consapevolezza Interocettiva

(MAIA, dalla sigla inglese)

Contatto:

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

Traduzione italiana coordinata dalla Prof.ssa Giorgia Committeri, in collaborazione con il dott. Marcello Costantini, il dott. Ettore Ambrosini e il dott. Gianluca Finotti, Laboratorio di Neuropsicologia e Neuroscienze Cognitive, Dipartimento di Neuroscienze, Imaging e Scienze Cliniche, Università G. d'Annunzio, Chieti

Contatto per la versione italiana:

Prof.ssa Giorgia Committeri, Phd
Laboratory of Neuropsychology and Cognitive Neuroscience
Department of Neuroscience, Imaging and Clinical Sciences
University G. d'Annunzio
via dei Vestini 33, 66013, Chieti Scalo
Tel.: 0871-3556945/4201
Fax: 0871-3556930
gcommitteri@unich.it

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

Permessi e Copyright

Nonostante il MAIA sia sottoposto a copyright, è disponibile gratuitamente e per il suo uso non è richiesto alcun permesso scritto. L'uso del MAIA implica però l'accordo con i seguenti punti:

- Chiediamo di riferirsi al questionario usando il suo nome completo - Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness – e fornire la citazione appropriata.
- Possono essere effettuate modifiche senza il nostro permesso scritto. Tuttavia, in eventuali pubblicazioni chiediamo cortesemente di dichiarare con chiarezza le modifiche effettuate e gli autori. In caso di modifica, siete pregati di comunicarcelo per conoscenza.
- Raccomandiamo di includere le sottoscale intere in modo da mantenere le caratteristiche psicometriche del MAIA (piuttosto che selezionare solo alcuni items dalle sottoscale).
- Nel caso in cui il MAIA venga tradotto in un'altra lingua, chiediamo cortesemente di ricevere una copia della traduzione per conoscenza.
- Se altri ricercatori sono interessati ad ottenere il questionario, chiediamo cortesemente di indirizzarli alla pubblicazione originale (PLoS-ONE 2012, e www.osher.ucsf.edu/maia/) in modo che possano ricevere la versione più recente del questionario e delle istruzioni di scoring.

Istruzioni per lo scoring

Calcolare la media degli items di ciascuna scala. **Attenzione: invertire il punteggio degli items 5, 6, e 7 per la scala Not-Distracting, e gli items 8 e 9 per la scala Not-Worrying.**

1. **Noticing:** Consapevolezza di sensazioni corporee spiacevoli, piacevoli e neutre
 $Q1 \text{ _____} + Q2 \text{ _____} + Q3 \text{ _____} + Q4 \text{ _____} / 4 = \text{_____}$
2. **Not-Distracting:** Tendenza a non ignorare o distrarsi dalle sensazioni di dolore o disagio
 $Q5(\text{reverse}) \text{ _____} + Q6(\text{reverse}) \text{ _____} + Q7(\text{reverse}) \text{ _____} / 3 = \text{_____}$
3. **Not-Worrying:** Tendenza a non preoccuparsi o esperire sofferenza emotiva in presenza di sensazioni di dolore o disagio
 $Q8(\text{reverse}) \text{ _____} + Q9(\text{reverse}) \text{ _____} + Q10 \text{ _____} / 3 = \text{_____}$
4. **Attention Regulation:** Abilità di sostenere e controllare l'attenzione verso le sensazioni corporee
 $Q11 \text{ _____} + Q12 \text{ _____} + Q13 \text{ _____} + Q14 \text{ _____} + Q15 \text{ _____} + Q16 \text{ _____} + Q17 \text{ _____} / 7 = \text{_____}$
5. **Emotional Awareness:** Consapevolezza della connessione tra sensazioni corporee e stati emotivi
 $Q18 \text{ _____} + Q19 \text{ _____} + Q20 \text{ _____} + Q21 \text{ _____} + Q22 \text{ _____} / 5 = \text{_____}$
6. **Self-Regulation:** Abilità di regolare la sofferenza emotiva prestando attenzione alle sensazioni corporee
 $Q23 \text{ _____} + Q24 \text{ _____} + Q25 \text{ _____} + Q26 \text{ _____} / 4 = \text{_____}$
7. **Body Listening:** Ascolto attivo del corpo per insight
 $Q27 \text{ _____} + Q28 \text{ _____} + Q29 \text{ _____} / 3 = \text{_____}$
8. **Trusting:** Vissuto del proprio corpo come sicuro e affidabile
 $Q30 \text{ _____} + Q31 \text{ _____} + Q32 \text{ _____} / 3 = \text{_____}$

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

	Sbarra un numero su ciascuna riga					
	Mai					Sempre
1. Quando sono teso noto in che punti del mio corpo è localizzata la tensione.	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 seri.	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 nonostante ciò.	0	1	2	3	4	5
8. Quando sento un dolore fisico, mi agito.	0	1	2	3	4	5
9. Inizio a preoccuparmi che ci sia qualcosa che non va, se percepisco un disagio.	0	1	2	3	4	5
10. Posso notare una sensazione corporea spiacevole senza preoccuparmene.	0	1	2	3	4	5
11. Posso prestare attenzione sul mio respiro senza farmi distrarre dalle cose che succedono attorno a me.	0	1	2	3	4	5
12. Posso mantenere la consapevolezza delle mie sensazioni fisiche interiori anche se attorno a me avvengono molte cose.	0	1	2	3	4	5
13. Quando sto conversando con qualcuno, riesco a prestare attenzione alla mia postura.	0	1	2	3	4	5
14. Posso ritrovare la consapevolezza del mio corpo se sono distratto..	0	1	2	3	4	5
15. Riesco a ridirezionare l'attenzione dall'atto di pensare all'atto di percepire il mio corpo.	0	1	2	3	4	5
16. Riesco a mantenere la consapevolezza del mio corpo nella sua interezza anche quando una parte di me è dolorante o a disagio.	0	1	2	3	4	5

Sbarra un numero su ciascuna riga

	Mai						Sempre					
17. Sono capace di focalizzarmi intenzionalmente sul mio corpo nella sua interezza.	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
18. Noto in che modo il mio corpo cambia quando sono arrabbiato.	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
19. Quando qualcosa va storto nella mia vita, riesco a percepirlo nel mio corpo.	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
20. Noto di sentire il mio corpo diverso dopo un'esperienza serena.	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
21. Noto che il mio respiro diventa libero e agevole quando mi sento a mio agio.	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
22. Noto come il mio corpo cambia quando mi sento felice/gioioso.	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
23. Quando mi sento sopraffatto, riesco a trovare dentro di me un posto tranquillo..	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
24. Quando rivolgo la consapevolezza sul mio corpo, provo un senso di calma.	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
25. Riesco ad utilizzare il mio respiro per ridurre la tensione.	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
26. Quando mi assalgono i pensieri, posso calmare la mente concentrandomi sul mio corpo/respiro.	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
27. Ascolto le informazioni provenienti dal mio corpo riguardanti i miei stati emotivi.	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
28. Quando sono agitato, prendo il tempo necessario per indagare come sta il mio corpo.	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
29. Ascolto il mio corpo per sapere cosa fare.	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
30. Nel mio corpo mi sento a casa.	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
31. Sento che il mio corpo è un posto sicuro.	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
32. Mi fido delle sensazioni del mio corpo.	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5