MAIA

Valutazione multidimensionale della consapevolezza interocettiva (MAIA)

Il MAIA è uno strumento di autovalutazione che misura diversi aspetti della consapevolezza interocettiva. Si utilizza per valutare la percezione e la consapevolezza corporea di una persona, il che può essere utile per comprendere il suo rapporto con le sensazioni interne e il suo benessere generale.

Numero di domande	32 domande
Durata stimata	15 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness
Destinatari	Adulti
Autori	Wolf E. Mehling, Cynthia Price, John Daubenmier, Jonathan Acree, Elizabeth Bartmess, Anita Stewart (2012)
Categoria	Generale

Anteprima delle 32 domande

Quando sono teso/a, noto in quale punto del corpo si trova la tensione.

0 - Mai | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Sempre

Mi accorgo di quando sono a disagio nel mio corpo.

0 - Mai | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Sempre

Noto in quale punto del corpo mi sento a mio agio.

0 - Mai | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Sempre

Noto i cambiamenti nel mio respiro, ad esempio se rallenta o accelera.

0 - Mai | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Sempre

Non mi accorgo della tensione fisica o del disagio finché non diventano più intensi.

0 - Mai | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Sempre

Scoring e interpretazione

Il MAIA comprende diverse sottoscale che valutano aspetti differenti della consapevolezza interocettiva, come la percezione dei segnali interni e l'autoregolazione. Ogni item è valutato su una scala Likert a 5 punti: punteggi più alti indicano una maggiore consapevolezza e competenza in ciascun ambito.