**Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness**

**Version 2**

**(MAIA-2)**

(2018)

Contact: 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/

**Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (Version 2)**

**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/) 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.**

# Noticing: Awareness of uncomfortable, comfortable, and neutral body sensations

Q1\_\_\_\_\_\_ + Q2\_\_\_\_\_\_ + Q3\_\_\_\_\_\_ + Q4\_\_\_\_\_\_ / 4 = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Q5(**R**)\_\_\_\_ + Q6(**R**)\_\_\_\_+ Q7(**R**)\_\_\_\_+ Q8(**R**)\_\_\_\_+Q9(**R**)\_\_\_\_+Q10(**R**) / 6 = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Q11(**R**)\_\_\_\_\_\_ + Q12(**R**)\_\_\_\_\_\_ + Q13\_\_\_\_\_\_ + Q14\_\_\_\_\_\_ + Q15 (**R**) / 5 = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Attention Regulation: Ability to sustain and control attention to body sensations

Q16\_\_\_\_\_ + Q17\_\_\_\_\_ + Q18\_\_\_\_\_ + Q19\_\_\_\_\_ + Q20\_\_\_\_\_ + Q21\_\_\_\_\_ + Q22\_\_\_\_\_ / 7 = \_\_\_\_\_\_\_\_

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

Q23\_\_\_\_\_ + Q24\_\_\_\_\_ + Q25\_\_\_\_\_ + Q26\_\_\_\_\_ + Q27\_\_\_\_\_ / 5 = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Q28\_\_\_\_\_ + Q29\_\_\_\_\_ + Q30\_\_\_\_\_ + Q31\_\_\_\_\_ / 4= \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Q32\_\_\_\_\_ + Q33\_\_\_\_\_ + Q34\_\_\_\_\_ / 3= \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Trusting:** Experience of one’s body as safe and trustworthy

Q35\_\_\_\_\_ + Q36\_\_\_\_\_ + Q37\_\_\_\_\_ / 3= \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Below you will find a list of statements. Please indicate how often each statement applies to you generally in daily life.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| . | **Circle one number on each line** | | | | | |
| **Never** | |  |  | **Always** | |
| 1. When I am tense I notice where the tension is located in my body.  כאשר אני מתוח, אני מבחין היכן המתח  ממוקם בגופי | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. I notice when I am uncomfortable in my body.  אני שם לב למצבים של חוסר נוחות בגופי | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. I notice where in my body I am comfortable.  כאשר אני חש אי נוחות בגוף, אני יודע  להבחין היכן היא ממוקמת | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. I notice changes in my breathing, such as whether it slows down or speeds up.  אני מבחין בשינויים בנשימה שלי, למשל  במצבים בהם היא נעשית מהירה או איטית | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. I ignore physical tension or discomfort until they become more severe.  אני לא מבחין )לא שם לב( במתח פיסי או אי  נוחות גופנית עד שהם נעשים חמורים | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. I distract myself from sensations of discomfort.  אני מסיח את דעתי מתחושות של אי נוחות  גופנית | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. When I feel pain or discomfort, I try to power through it.  כאשר אני מרגיש כאב או אי נוחות, אני מנסה  להתגבר עליו | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. I try to ignore pain אני מנסה לא להבחין (להתעלם) מכאב. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. I push feelings of discomfort away by focusing on something אני מרחיק\ה תחושות של חוסר נוחות על ידי התמקדות במשהו | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. When I feel unpleasant body sensations, I occupy myself with something else so I don’t have to feel them.   כשאני מרגיש\ה תחושות גוף לא נעימות, אני מעסיק\ה את עצמי במשהו אחר כך שאני לא צריך\ה להרגיש אותן. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. When I feel physical pain, I become upset.  כאשר אני מרגיש כאב פיסי, אני נעשה  מצוברח | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. I start to worry that something is wrong if I feel any discomfort.  כאשר אני מרגיש אי נוחות )גופנית(, אני  מתחיל לדאוג שמשהו לא בסדר | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. I can notice an unpleasant body sensation without worrying about it.  אני יכול להבחין בתחושות גופניות לא נעימות  מבלי שזה ידאיג אותי | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. I can stay calm and not worry when I have feelings of discomfort or pain.  אני יכול להישאר רגוע ולא לדאוג כשיש לי תחושות של אי נוחות או כאב. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. When I am in discomfort or pain I can’t get it out of my mind  כשאני בחוסר נוחות או כאב אני לא יכול להוציא את זה מהראש | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. I can pay attention to my breath without being distracted by things happening around me.  אני יכול לשים לב לנשימה שלי מבלי להיות  מוסח על ידי דברים שקורים מסביבי | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. I can maintain awareness of my inner bodily sensations even when there is a lot going on around me.  אני מסוגל להיות מודע לתחושות גופניות  פנימיות גם כאשר יש הרבה התרחשויות  מסביבי | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. When I am in conversation with someone, I can pay attention to my posture.  כאשר אני משוחח עם מישהו, אני יכול לשים  לב לתנוחה הגופנית שלי | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**How often does each statement apply to you generally in daily life? Circle one number on each line**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Never** |  |  | **Always** |
| 19. I can return awareness to my body if I am distracted.  אני מסוגל לחזור ולהיות מודע לגוף  )להתמקד בגוף( גם לאחר שדעתי הוסחה | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. I can refocus my attention from thinking to sensing my body.  אני מסוגל לעבור ממצב שאני חושב על הגוף  שלי למצב שבו אני מרגיש אותו | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. I can maintain awareness of my whole body even when a part of me is in pain or discomfort.  אני יכול להמשיך להיות מודע לכל הגוף שלי,  גם כאשר חלק ממנו כואב או לא נוח | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. I am able to consciously focus on my body as a whole.  אני מסוגל להתבונן בגוף שלי כשלם )כיחידה  שלמה( | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. I notice how my body changes when I am angry.  אני מבחין בשינויים שקורים בגוף שלי כאשר  אני מתעצבן | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. When something is wrong in my life I can feel it in my body.  כאשר משהו לא בסדר בחיים שלי, אני יכול  לחוש את זה בגוף שלי | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. I notice that my body feels different after a peaceful experience.  אני מבחין שהגוף שלי מרגיש אחרת לאחר  חוויות רגועות ונעימות | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. I notice that my breathing becomes free and easy when I feel comfortable.  אני מבחין כיצד הנשימה שלי הופכת  משוחררת וקלה כאשר אני חש בנוח | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. I notice how my body changes when I feel happy / joyful.  אני מבחין בשינויים שקורים בגוף שלי כאשר  אני מרגיש שמח/עליז | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. When I feel overwhelmed I can find a calm place inside.  גם כאשר אני נסער, אני יכול למצוא פינה של  שקט בתוכי | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. When I bring awareness to my body I feel a sense of calm.  כשאני מתמקד בגוף שלי אני מרגיש רגוע | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. I can use my breath to reduce tension.  אני יכול להשתמש בנשימה כדי להפחית  מתח | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. When I am caught up in thoughts, I can calm my mind by focusing on my body/breathing.  כשהראש שלי "תקוע במחשבות", אני יכול  להרגיע אותן בכך שאני מתמקד בגוף או  בנשימה | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. I listen for information from my body about my emotional state.  אני מקשיב לגוף שלי כדי לקבל אינפורמציה  לגבי מצבי הרגשי | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. When I am upset, I take time to explore how my body feels.  כאשר אני מודאג, אני מקדיש זמן להתבוננות  בתחושות הגופניות שלי | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. I listen to my body to inform me about what to do.  אני מקשיב לגוף שלי על מנת לדעת איך נכון  לי להתנהג | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. I am at home in my body.  אני מרגיש "בבית" בתוך הגוף שלי | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. I feel my body is a safe place.  אני מרגיש שהגוף שלי הוא מקום  בטוח | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. I trust my body sensations.  אני סומך על התחושות הגופניות שלי | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |