MAAS

Scala di consapevolezza e attenzione mindful (MAAS)

La MAAS è una scala di autovalutazione della mindfulness disposizionale, centrata sull'attenzione e sulla consapevolezza del momento presente nella vita quotidiana. I suoi 15 item esplorano principalmente episodi di disattenzione, distrazione e funzionamento con il pilota automatico, più che competenze meditative complesse. Lo strumento è unidimensionale, rapido da somministrare e utile sia nella pratica clinica sia nella ricerca per individuare il livello generale di attenzione consapevole, monitorare i progressi durante una psicoterapia o un programma basato sulla mindfulness e oggettivare i cambiamenti tra due momenti di valutazione.

Numero di domande	15 domande
Durata stimata	10 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Mindful Attention Awareness Scale
Destinatari	Adulti
Autori	Kirk Warren Brown, Richard M. Ryan (2003)
Categoria	Generale

Anteprima delle 15 domande

Potrei provare una certa emozione e non esserne consapevole se non dopo un po' di tempo.

Quasi sempre | Molto spesso | Abbastanza spesso | Abbastanza raramente | Molto raramente | Quasi mai

Rompo o rovescio cose per sbadataggine, mancanza di attenzione o perché penso a qualcos'altro.

Quasi sempre | Molto spesso | Abbastanza spesso | Abbastanza raramente | Molto raramente | Quasi mai

Trovo difficile rimanere concentrato/a su ciò che accade nel presente.

Quasi sempre | Molto spesso | Abbastanza spesso | Abbastanza raramente | Molto raramente | Quasi mai

Tendo a camminare in fretta per arrivare dove devo andare, senza prestare attenzione a ciò che sperimento lungo il tragitto.

Quasi sempre | Molto spesso | Abbastanza spesso | Abbastanza raramente | Molto raramente | Quasi mai

Tendo a non accorgermi di sensazioni di tensione fisica o di disagio finché non attirano davvero la mia attenzione.

Quasi sempre | Molto spesso | Abbastanza spesso | Abbastanza raramente | Molto raramente | Quasi mai

Scoring e interpretazione

Ogni item viene valutato da 1 a 6 in base alla frequenza delle esperienze di distrazione o disattenzione. Poiché gli item descrivono una mancanza di mindfulness, un punteggio elevato significa che queste esperienze sono più rare e riflette quindi una maggiore mindfulness disposizionale. Il metodo standard consiste nel calcolare la media dei 15 item, ottenendo un punteggio finale tra 1 e 6. Si può utilizzare anche una somma grezza da 15 a 90, purché si mantenga lo stesso metodo di calcolo da una somministrazione all'altra. Non esiste un cut-off diagnostico di riferimento universale. L'interpretazione è principalmente dimensionale, comparativa e utilizzata per il monitoraggio pre e post intervento.