MAAS

Skala for oppmerksomt nærvær (MAAS)

MAAS er et selvrapporteringsskjema om disposisjonell mindfulness, med vekt på oppmerksomhet og bevissthet om det nåværende øyeblikket i hverdagen. De 15 leddene utforsker hovedsakelig episoder med uoppmerksomhet, distraksjon og fungering på autopilot snarere enn komplekse meditative ferdigheter. Verktøyet er endimensjonalt, raskt å administrere og nyttig både i klinisk praksis og forskning for å identifisere det generelle nivået av oppmerksomt nærvær, følge utviklingen under psykoterapi eller et mindfulnessbasert program og tydeliggjøre endringer mellom to måletidspunkter.

Antall spørsmål	15 spørsmål
Estimert tid	10 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Mindful Attention Awareness Scale
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Kirk Warren Brown, Richard M. Ryan (2003)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 15 spørsmålene

Jeg kan oppleve en følelse uten å være klar over den før en stund senere.

Nesten alltid | Svært ofte | Ganske ofte | Ganske sjelden | Svært sjelden | Nesten aldri

Jeg knuser eller søler ting fordi jeg er uforsiktig, ikke følger med eller tenker på noe annet.

Nesten alltid | Svært ofte | Ganske ofte | Ganske sjelden | Svært sjelden | Nesten aldri

Jeg synes det er vanskelig å holde fokus på det som skjer her og nå.

Nesten alltid | Svært ofte | Ganske ofte | Ganske sjelden | Svært sjelden | Nesten aldri

Jeg har en tendens til å gå fort for å komme dit jeg skal, uten å legge merke til hva jeg opplever underveis.

Nesten alltid | Svært ofte | Ganske ofte | Ganske sjelden | Svært sjelden | Nesten aldri

Jeg har en tendens til ikke å legge merke til fysisk spenning eller ubehag før det virkelig krever oppmerksomheten min.

Nesten alltid | Svært ofte | Ganske ofte | Ganske sjelden | Svært sjelden | Nesten aldri

Skåring og tolkning

Hvert ledd skåres fra 1 til 6 etter hvor hyppige opplevelsene av distraksjon eller uoppmerksomhet er. Siden leddene beskriver manglende oppmerksomt nærvær, betyr høy skår at disse opplevelsene er sjeldnere, og gjenspeiler dermed større disposisjonell mindfulness. Standardmetoden er å beregne gjennomsnittet av de 15 leddene, noe som gir en endelig skår mellom 1 og 6. En råsum fra 15 til 90 kan også brukes hvis samme skåringsmetode beholdes fra én administrering til den neste. Det finnes ingen universell diagnostisk referanseverdi. Tolkningen er hovedsakelig dimensjonal og sammenlignende og brukes til oppfølging før og etter intervensjon.