MAAS

Schaal voor mindful aandacht en gewaarzijn (MAAS)

De MAAS is een zelfrapportagevragenlijst over dispositionele mindfulness, gericht op aandacht voor en bewustzijn van het huidige moment in het dagelijks leven. De 15 items onderzoeken vooral momenten van onoplettendheid, afleiding en functioneren op de automatische piloot, en niet zozeer complexe meditatieve vaardigheden. Het instrument is eendimensionaal, snel af te nemen en nuttig in de klinische praktijk en in onderzoek om het algemene niveau van mindful aandacht vast te stellen, de vooruitgang tijdens psychotherapie of een mindfulnessprogramma te volgen en veranderingen tussen twee meetmomenten te objectiveren.

Aantal vragen	15 vragen
Geschatte duur	10 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Mindful Attention Awareness Scale
Doelgroep	Volwassenen
Auteurs	Kirk Warren Brown, Richard M. Ryan (2003)
Categorie	Algemeen

Voorbeeld van de 15 vragen

Het kan zijn dat ik een emotie ervaar en me daar pas enige tijd later bewust van word.

Bijna altijd | Heel vaak | Tamelijk vaak | Tamelijk zelden | Heel zelden | Bijna nooit

Ik breek of mors dingen door onvoorzichtigheid, doordat ik niet oplet of doordat ik aan iets anders denk.

Bijna altijd | Heel vaak | Tamelijk vaak | Tamelijk zelden | Heel zelden | Bijna nooit

Ik vind het moeilijk om gericht te blijven op wat er in het hier en nu gebeurt.

Bijna altijd | Heel vaak | Tamelijk vaak | Tamelijk zelden | Heel zelden | Bijna nooit

Ik heb de neiging snel te lopen om ergens te komen, zonder aandacht te besteden aan wat ik onderweg ervaar.

Bijna altijd | Heel vaak | Tamelijk vaak | Tamelijk zelden | Heel zelden | Bijna nooit

Ik heb de neiging gevoelens van lichamelijke spanning of ongemak pas op te merken als ze echt mijn aandacht opeisen.

Bijna altijd | Heel vaak | Tamelijk vaak | Tamelijk zelden | Heel zelden | Bijna nooit

Scoring en interpretatie

Elk item wordt gescoord van 1 tot 6 volgens de frequentie van ervaringen van afleiding of onoplettendheid. Omdat de items een gebrek aan mindfulness beschrijven, betekent een hoge score dat deze ervaringen zeldzamer zijn, en weerspiegelt die dus meer dispositionele mindfulness. De standaardmethode is het gemiddelde van de 15 items te berekenen, wat een eindscore tussen 1 en 6 oplevert. Er kan ook een ruwe som van 15 tot 90 worden gebruikt, als dezelfde scoringsmethode van afname tot afname wordt aangehouden. Er bestaat geen universele diagnostische referentieafkapwaarde. De interpretatie is vooral dimensioneel en vergelijkend en wordt gebruikt voor monitoring voor en na een interventie.