MAAS

Escala de atenção e consciência plena (MAAS)

A MAAS é um questionário de autorresposta sobre a atenção plena disposicional, centrado na atenção e na consciência do momento presente no dia a dia. Os seus 15 itens exploram sobretudo episódios de desatenção, de distração e de funcionamento em piloto automático, e não competências meditativas complexas. O instrumento é unidimensional, rápido de aplicar e útil tanto na prática clínica como em investigação para identificar o nível geral de atenção plena, acompanhar a evolução durante uma psicoterapia ou um programa baseado na atenção plena e objetivar mudanças entre dois momentos de avaliação.

Número de perguntas	15 perguntas
Duração estimada	10 minutos
Idioma	Português
Nome original	Mindful Attention Awareness Scale
Público-alvo	Adultos
Autores	Kirk Warren Brown, Richard M. Ryan (2003)
Categoria	Geral

Pré-visualização das 15 perguntas

Posso estar a sentir uma emoção e só tomar consciência dela algum tempo depois.

Quase sempre | Muito frequentemente | Algo frequentemente | Algo raramente | Muito raramente | Quase nunca

Parto ou entorno coisas por descuido, por não prestar atenção ou por estar a pensar noutra coisa.

Quase sempre | Muito frequentemente | Algo frequentemente | Algo raramente | Muito raramente | Quase nunca

Tenho dificuldade em manter-me concentrado/a no que está a acontecer no presente.

Quase sempre | Muito frequentemente | Algo frequentemente | Algo raramente | Muito raramente | Quase nunca

Tenho tendência a andar depressa para chegar aonde vou, sem prestar atenção ao que sinto pelo caminho.

Quase sempre | Muito frequentemente | Algo frequentemente | Algo raramente | Muito raramente | Quase nunca

Tenho tendência a não reparar em sensações de tensão física ou de desconforto até que estas me chamem realmente a atenção.

Quase sempre | Muito frequentemente | Algo frequentemente | Algo raramente | Muito raramente | Quase nunca

Cotação e interpretação

Cada item é cotado de 1 a 6 de acordo com a frequência das experiências de distração ou desatenção. Como os itens descrevem uma falta de atenção plena, uma pontuação elevada significa que essas experiências são mais raras e reflete, portanto, uma maior atenção plena disposicional. O método padrão consiste em calcular a média dos 15 itens, o que dá uma pontuação final entre 1 e 6. Pode também ser utilizada uma soma bruta de 15 a 90, desde que se mantenha o mesmo método de cotação de uma aplicação para a outra. Não existe um ponto de corte diagnóstico de referência universal. A interpretação é sobretudo dimensional, comparativa e utilizada para o acompanhamento antes e depois de uma intervenção.