

Skala för medveten närvaro och uppmärksamhet (MAAS)

MAAS är ett självskattningsformulär om dispositionell medveten närvaro med fokus på uppmärksamhet på och medvetenhet om nuet i vardagen. Dess 15 påståenden kartlägger främst episoder av ouppmärksamhet, distraktion och fungerande på autopilot snarare än komplexa meditativa färdigheter. Instrumentet är endimensionellt, snabbt att administrera och användbart både i klinisk praktik och forskning för att identifiera den allmänna nivån av medveten uppmärksamhet, följa utvecklingen under psykoterapi eller ett mindfulnessbaserat program och objektivera förändringar mellan två bedömningstillfällen.

Antal frågor	15 frågor
Beräknad tid	10 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Mindful Attention Awareness Scale
Målgrupp	Vuxna
Författare	Kirk Warren Brown, Richard M. Ryan (2003)
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 15 frågorna

Jag kan uppleva en känsla utan att bli medveten om den förrän en stund senare.

Nästan alltid | Mycket ofta | Ganska ofta | Ganska sällan | Mycket sällan | Nästan aldrig

Jag har sönder eller spiller saker på grund av slarv, ouppmärksamhet eller för att jag tänker på något annat.

Nästan alltid | Mycket ofta | Ganska ofta | Ganska sällan | Mycket sällan | Nästan aldrig

Jag har svårt att hålla fokus på det som händer i nuet.

Nästan alltid | Mycket ofta | Ganska ofta | Ganska sällan | Mycket sällan | Nästan aldrig

Jag brukar gå snabbt för att komma dit jag ska utan att lägga märke till vad jag upplever på vägen.

Nästan alltid | Mycket ofta | Ganska ofta | Ganska sällan | Mycket sällan | Nästan aldrig

Jag brukar inte lägga märke till känslor av fysisk spänning eller obehag förrän de verkligen fångar min uppmärksamhet.

Nästan alltid | Mycket ofta | Ganska ofta | Ganska sällan | Mycket sällan | Nästan aldrig

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Varje påstående poängsätts från 1 till 6 efter hur ofta upplevelser av distraktion eller ouppmärksamhet förekommer. Eftersom påståendena beskriver brist på medveten närvaro betyder en hög poäng att dessa upplevelser är ovanligare och speglar därmed större dispositionell medveten närvaro. Standardmetoden är att beräkna medelvärdet av de 15 påståendena, vilket ger en slutpoäng mellan 1 och 6. En råsumma från 15 till 90 kan också användas om samma poängsättningsmetod behålls från en administrering till nästa. Det finns inget universellt diagnostiskt referensgränsvärde. Tolkningen är främst dimensionell och jämförande och används för uppföljning före och efter en insats.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Jag har använt Mentaal i 2 månader nu och det här verktyget har revolutionerat hur jag ser på vården och hur min kalender ser ut!”

Romane L. - KBT-psykolog online