

Шкала осознанного внимания MAAS

MAAS - это шкала из 15 пунктов, предназначенная для оценки основной характеристики диспозиционного поведения МАЙНДФУЛНЕСС, а именно открытого или восприимчивого осознания и внимания к тому, что происходит в настоящее время.

На работу понадобится примерно 10 минут.

Инструкция.

Ниже приводится набор утверждений о вашем повседневном опыте. Используя шкалу от 1 до 6 ниже, укажите, как часто или нечасто вы в настоящее время переживаете каждый случай.

Пожалуйста, ответьте в соответствии с тем, что действительно отражает ваш опыт, а не каким, по вашему мнению, должен быть ваш опыт. Относитесь к каждому элементу отдельно от других.

1	2	3	4	5	6	
Почти всегда	Очень часто	Часто	Редко	Очень редко	Почти никогда	
Я мог испытывать какие-то эмоции и осознать это только спустя какое-то время.	1	2	3	4	5	6
Я ломаю или проливаю вещи по неосторожности, не обращая внимания или думая о чем-то другом.	1	2	3	4	5	6
Мне трудно сосредоточиться на том, что происходит в настоящем.	1	2	3	4	5	6
Я обычно быстро иду, чтобы добраться до места, не обращая внимания на то, что происходит по пути.	1	2	3	4	5	6
Я не замечаю чувства физического напряжения или дискомфорта пока они действительно не привлекут моё внимание.	1	2	3	4	5	6
Я забываю имя человека почти сразу после того, как мне его сказали в первый раз.	1	2	3	4	5	6
Кажется, я живу "на автомате", не особо осознавая того, что я делаю.	1	2	3	4	5	6
Я тороплюсь с делами, не обращая на них особого внимания.	1	2	3	4	5	6
Я настолько сосредоточен на цели, которую хочу достичь, что теряю связь с тем, что я делаю прямо сейчас, чтобы попасть туда.	1	2	3	4	5	6
Я выполняю работу или задачи автоматически, не зная, что я делаю.	1	2	3	4	5	6
Я ловлю себя на том, что слушаю кого-то одним ухом, делая что-то еще в то же время.	1	2	3	4	5	6
Я езжу на «автопилоте», а потом удивляюсь, зачем я там.	1	2	3	4	5	6
Меня беспокоит будущее или прошлое.	1	2	3	4	5	6
Я замечаю, что делаю что-то, не обращая внимания.	1	2	3	4	5	6
Я перекусываю, не замечая, что я ем.	1	2	3	4	5	6

Подсчет очков MAAS

Чтобы оценить шкалу, просто вычислите среднее значение 15 пунктов. Более высокие баллы отражают более высокие уровни диспозиционной (предрасположенной) осознанности.

Справка:

Браун, К. И Райан, Р. (2003). Преимущества присутствия: внимательность и ее роль в психологическом благополучии. Журнал личности и социальной психологии, 84, 822-848.