

Corso Mindfulness MBSR

Il test M.A.A.S

Mindful Attention Awareness Scale

La MAAS è una scala progettata per valutare la consapevolezza aperta e ricettiva nel portare l'attenzione su ciò che sta avvenendo nel qui ed ora.

La scala MAAS è stata avvalorata da test clinici che hanno dimostrato la validità predittiva della MAAS relativamente alla capacità personale all'auto-regolazione ed al benessere.

Istruzioni



Nella pagina successiva troverai una raccolta di affermazioni.

Utilizzando la scala da 1 a 6 indica quanto frequentemente si verificano nella tua esperienza quotidiana tali affermazioni.

Considera ogni affermazione a sé e cerca di rispondere in base a quella che è la tua reale esperienza anziché quello che pensi che debba essere!

IL TEST richiederà al massimo 5 minuti di tempo,
inizia a divertirti 😊

Corso Mindfulness MBSR

1 = Quasi sempre ; 2 = Molto spesso; 3 = Frequente ; 4 = A volte; 5 = Raramente; 6= Quasi mai

AFFERMAZIONE

VALUTA DA 1 A 6

<i>Non avverto le sensazioni di tensione fisica o di fastidio finché queste non attirano la mia attenzione attraverso un dolore</i>	
<i>Non mi è sempre facile restare concentrato/a su quello che accade nel qui ed ora.</i>	
<i>Mi capita di camminare velocemente per arrivare alla meta senza prestare attenzione lungo la strada.</i>	
<i>Mi capita di dimenticare il nome di una persona quasi subito dopo che mi è stata presentata.</i>	
<i>A volte ho l'impressione di agire "automaticamente" senza molta consapevolezza di ciò che sto facendo.</i>	

Corso Mindfulness MBSR

<i>Sono talmente concentrato/a sull'obiettivo che voglio raggiungere che mi capita di perdere il contatto con quello che sto facendo al momento per arrivarci.</i>	
<i>Soprattutto a telefono, mi ritrovo ad ascoltare qualcuno con un orecchio e fare o pensare ad un'altra cosa contemporaneamente.</i>	
<i>A volte in macchina guido con il pilota automatico e poi mi chiedo come sono arrivata a destinazione.</i>	
<i>Frequentemente quando penso rimugino sul passato o mi preoccupo per il futuro.</i>	
<i>Mi accade di mangiare e subito dopo non ricordarmi di cosa ho mangiato.</i>	
FAI QUI LA SOMMA DEI PUNTEGGI CHE HAI INSERITO	➡
DIVIDI PER 10 PER OTTENERE LA MEDIA	➡

1 = Quasi sempre ; 2 = Molto spesso; 3 = Frequente ; 4 = A volte; 5 = Raramente; 6= Quasi mai

Corso Mindfulness MBSR

Per interpretare il risultato occorre semplicemente calcolare la media delle 10 risposte.



Interpretazione e autovalutazione

Un punteggio alto riflette un più alto livello di disposizione alla Mindfulness, un punteggio basso invece indica che un percorso MBS può aiutarti moltissimo 😊