**Mindful Attention Awareness Scale**

Istruzioni: Sotto vi è una raccolta di affermazioni sulla tua esperienza quotidiana. Utilizzando la scala 1-6 si prega di indicare quanto frequentemente o raramente si verificano tali affermazioni. Si prega di rispondere in base a ciò che rappresenta la tua reale esperienza anziché quello che pensi che debba essere. Si prega di considerare ogni elemento a sé.

La misurazione richiede circa 10 minuti di tempo per completarla.

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

|  |  |
| --- | --- |
| Mi capita di avere qualche emozione e di esserne consapevole solo tempo dopo averla provata. |  |
| Rompo o dimentico le cose per mancanza di attenzione, distrazione o pensando a qualcos'altro. |  |
| Trovo difficile restare concentrato su quello che accade nel qui ed ora. |  |
| Tendo a camminare velocemente per arrivare alla meta senza prestare attenzione lungo la strada. |  |
| Non avverto le sensazioni di tensione fisica o di fastidio finché queste non attirano necessariamente la mia attenzione |  |
| Dimentico il nome di una persona quasi subito dopo averla sentita. |  |
| Mi sembra di agire “automaticamente” senza molta consapevolezza di ciò che sto facendo. |  |
| Eseguo di corsa tutte le attività quotidiane senza prestare attenzione. |  |
| Sono talmente concentrato sull'obiettivo che voglio raggiungere che perdo il contatto con quello che sto facendo al momento per arrivarci. |  |
| Svolgo un lavoro o un compito in modo automatico, senza essere consapevole di quello che sto facendo.  |  |
| Mi ritrovo ad ascoltare qualcuno con un orecchio facendo un’altra cosa contemporaneamente. |  |
| Guido con il pilota automatico e poi mi chiedo come mai sono andato in quel luogo. |  |
| Mi preoccupo del passato e del futuro. |  |
| Mi ritrovo a fare delle cose senza consapevolezza. |  |
| Faccio uno snack e non mi rendo conto che sto mangiando. |  |

Calcolo e interpretazione per l’autovalutazione: Per misurare la scala, occorre semplicemente calcolare la media dei 15 items. I punteggi più alti riflettono più alti livelli di disposizione alla Mindfulness.

Misurazione:La MAAS è una scala di 15 items progettata per valutare una caratteristica fondamentale della disposizione alla Mindfulness, ovvero la consapevolezza aperta o ricettiva nel portare l'attenzione su ciò che sta avvenendo nel qui ed ora. La scala mostra solide proprietà psicometriche ed è stata avvalorata da campioni dall’università, dalla comunità e da pazienti oncologici.

La validità quasi-sperimentale e gli studi di laboratorio hanno dimostrato che la MAAS rileva una qualità unica della coscienza che è associata ed è predittiva di una serie di costrutti di auto-regolazione e di benessere.

Riferimenti: Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 822-848