

## KHUNG ĐO LƯỜNG CHÁNH NIỆM (MAAS)

*Hướng dẫn:*

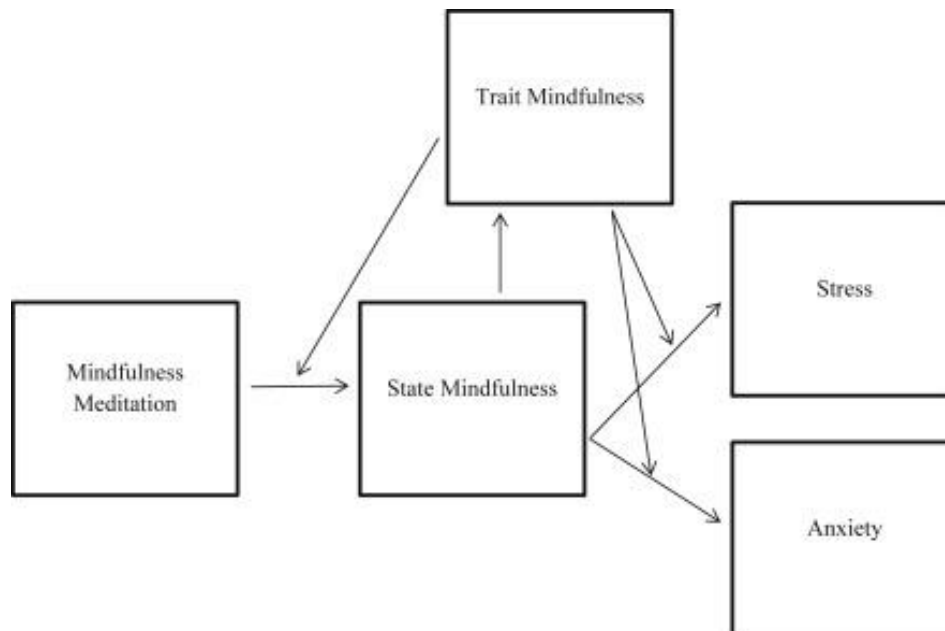
*Dưới đây là một nhóm các mô tả về trải nghiệm hàng ngày của bạn. Bằng cách sử dụng phổ điểm từ 1 – 6, hãy cho biết hiện tại bạn có từng trải nghiệm thường xuyên đến mức nào. Hãy xem xét từng đề mục câu hỏi riêng biệt, và trả lời theo những gì thực sự phản ánh trải nghiệm của bạn hơn là những gì bạn nghĩ sẽ thực hành.*

1	2	3	4	5	6
Hầu như luôn luôn	Rất nhiều lần	Khá nhiều lần	Thỉnh thoảng	Hiếm khi	Hầu như không bao giờ

- 1. Tôi có thể kinh nghiệm qua một vài trạng thái cảm xúc và không thể nhận biết được nó cho tới một lúc sau.
- 2. Tôi làm vỡ hoặc làm đổ các thứ do bất cẩn, do không chú ý hoặc đang nghĩ về thứ khác.
- 3. Tôi thấy khó khăn để tập trung vào cái gì đang diễn ra ngay hiện tại.
- 4. Tôi có xu hướng đi nhanh tới nơi tôi sẽ đến mà không để tâm tới những gì diễn ra ở dọc đường.
- 5. Tôi có xu hướng không để ý tới những cảm giác căng thẳng hoặc sự khó chịu của cơ thể cho tới khi chúng thực sự khiến tôi chú ý.
- 6. Tôi quên tên một người ngay khi được giới thiệu lần đầu.
- 7. Dường như tôi “hoạt động như một cái máy” mà không thực sự hay biết rõ về những gì tôi đang làm.
- 8. Tôi thực hiện hành động ào ào, không hề để ý tới chi tiết.
- 9. Tôi quá chú tâm vào mục tiêu muốn đạt được tới mức tôi quên đi sự liên hệ với những gì đang làm trong thời khắc hiện tại để đạt được tới mục tiêu đó.
- 10. Tôi thực hiện công việc hoặc nhiệm vụ như một cái máy, mà không ghi nhận, hay biết những gì đang làm.
- 11. Tôi thấy mình vừa đang nghe chuyện người khác nói, vừa đồng thời làm việc khác.
- 12. Tôi lái xe đi các nơi như một cái máy, và sau đó băn khoăn tại sao tôi lại đến đó.
- 13. Tôi thấy mình mãi miết suy tư về tương lai hoặc quá khứ.
- 14. Tôi thấy mình làm mọi việc mà không có sự để tâm.
- 15. Tôi ăn vặt (snack) mà không nhận ra rằng tôi đang ăn.

**| Điểm | Để chấm điểm, đơn thuần tính điểm trung bình của 15 mục.**

Khung đo lường Chánh niệm (MAAS) là một phổ điểm với 15 đề mục câu hỏi được thiết kế để đánh giá đặc điểm chính yếu của Chánh niệm, còn gọi là trạng thái sẵn sàng tiếp nhận của tâm trí. Sự chú tâm có nhiệm vụ đơn thuần là quan sát những gì đang diễn ra, được truyền tới ý thức do tánh biết nhạy bén về những gì đang diễn ra trong hiện tại. Bảng hỏi này thuộc mảng Chánh niệm ứng dụng (Trait Mindfulness) - mối tương quan với Thiền Chánh niệm theo truyền thống Phật giáo có thể nhìn trong mô hình sau:



Nguồn: <https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/trait-mindfulness>

Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). Lợi ích của việc có mặt trong hiện tại: Chánh niệm và vai trò của nó trong sức khỏe tâm lý. *Tạp chí Nhân cách và Tâm lý học xã hội*, 84, 822 – 848.

Carlson, L.E. & Brown, K.W. (2005). Kiểm chứng Khung đo lường Chánh niệm (MAAS) trong một cộng đồng bị ung thư. *Tạp chí Nghiên cứu Bệnh căng thẳng thần kinh*, 58, 29 – 33.

Khung đo lường Chánh niệm (MAAS) được chuyển ngữ Tiếng Việt bởi Nhóm dịch giả Thiền & Trị Liệu, giúp học viên Khóa “Thiền & Tâm lý trị liệu” có cơ sở tự đánh giá, so sánh, và lưu trữ kết quả thiền tập của cá nhân theo thời gian. Bảng hỏi có thể được sử dụng cho mục đích kiểm chứng MAAS – phiên bản tiếng Việt áp dụng cho nhóm đối tượng người Việt, ví dụ đối với một luận án nghiên cứu sau ĐH. Mọi thắc mắc khác về các nền tảng thiết lập Chánh niệm vui lòng gửi email tới [ThienTherapy@gmail.com](mailto:ThienTherapy@gmail.com).