

Романенко В. А.

*магістрантка кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

*Науковий керівник: Шепельова М. В.,
кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психології філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ MINDFUL ATTENTION AWARENESS SCALE (MAAS)

Анотація. У тезах розглянуто структуру, зміст та діагностичний потенціал опитувальника Mindful Attention Awareness Scale(MAAS) як методу вивчення рівня усвідомленості особистості. Проаналізовано, як результати тесту допомагають психологу інтерпретувати стиль мислення, рівень емоційної саморегуляції, схильність до автоматичних реакцій та здатність до саморефлексії.

Ключові слова: усвідомленість, психодіагностика, MAAS, саморегуляція, рефлексія.

Romanenko V. Psychodiagnostic Capabilities of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

Summary. The paper presents an analysis of the diagnostic potential of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). It explains how the tool helps psychologists understand an individual's thinking patterns, emotional self-regulation, and level of awareness.

Key words: mindfulness, diagnosis, MAAS, self-regulation, reflection.

Одним із найбільш актуальних завдань сучасної психології є пошук методів, які дозволяють не лише виміряти окремі психічні процеси, а й зрозуміти цілісну структуру внутрішнього світу людини. Одним із таких методів є опитувальник Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) – інструмент, який допомагає оцінити рівень усвідомленої присутності у повсякденному житті [1, с. 823].

Усвідомленість трактується як здатність підтримувати увагу на теперішньому моменті без автоматичних оцінок та реакцій [1, с. 824]. У психологічному сенсі це означає жити зсередини назовні, коли людина не просто реагує на події, а розуміє, що саме вона відчуває, думає і робить. Тому MAAS не просто тест – це своєрідне дзеркало внутрішньої уважності, яке відображає глибину контакту людини з власним досвідом [3, с. 20].

Методика MAAS складається з 15 тверджень, які описують частоту «автоматичної» поведінки – ситуацій, коли людина діє, не усвідомлюючи своїх дій [1, с. 830]. Наприклад: «Я дію, не помічаючи, що роблю» або «Я не помічаю, коли напружую своє тіло».

Кожне твердження оцінюється за 6-ти бальною шкалою Лайкерта – від «майже завжди» до «ніколи». Сума балів показує, наскільки часто респондент перебуває у стані “автопілота”.

Цінність методики полягає в тому, що вона не вимагає самооцінки в термінах “я хороший/поганий”, а пропонує просте спостереження за власною увагою – що знижує соціально бажані відповіді та дозволяє отримати більш щирі результати [2, с. 56].

Що саме показує MAAS

Опитувальник Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) вимірює один із базових компонентів свідомості – здатність до усвідомленої уваги, тобто наскільки людина схильна бути “в моменті”, сприймати власні думки, почуття й дії без автоматизму. Його результати відображають рівень інтеграції когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, що формують якість психічного життя особистості [1, с. 824; 4, с. 57].

За суттю, MAAS не оцінює моральні чи соціальні риси людини – він фіксує частоту відсутності усвідомленості, тобто наскільки часто людина діє “на автопілоті”, не помічаючи того, що робить або відчуває. Високий показник MAAS свідчить про здатність до зосередженості, рефлексії, спостереження за власним внутрішнім світом. Такі люди краще розпізнають свої емоції, вчасно реагують на стрес і вміють стабілізувати свій психоемоційний стан [1, с. 835; 3, с. 20]. Низькі результати за шкалою вказують на схильність до автоматичних реакцій, імпульсивності, румінацій (нав’язливих роздумів) і втрати внутрішнього фокусу. Люди з такими показниками часто описують відчуття “відключеності” або “відсутності себе у власному житті”. Це може супроводжуватися підвищеною тривожністю, емоційним виснаженням і труднощами у прийнятті рішень [3, с. 22; 2, с. 59].

Дослідження підтверджують, що високі показники MAAS корелюють із меншим рівнем тривожності, депресивності та емоційного вигорання, а також із більшою життєстійкістю, самоприйняттям і гармонійними міжособистісними стосунками [2, с. 60; 4, с. 58]. Таким чином, MAAS відображає не лише рівень уважності, а й якість внутрішнього діалогу особистості – наскільки людина усвідомлює власні реакції, приймає себе та здатна діяти, а не реагувати.

Крім того, опитувальник допомагає виявити когнітивні закономірності, які визначають спосіб сприйняття світу. Люди з високим рівнем mindfulness мають схильність до гнучкого мислення, конструктивного аналізу подій та прийняття ситуацій без зайвого осуду [1, с. 836]. Вони здатні зберігати ясність мислення навіть у стресових обставинах, тоді як низький рівень усвідомленості часто

супроводжується когнітивними спотвореннями – катастрофізацією, чорно-білим мисленням, узагальненнями. Таким чином, МААС дає можливість кількісно оцінити якість психічної присутності, тобто рівень включеності особистості у власне життя. Ця інформація має високу діагностичну цінність, адже дозволяє психологу не лише описати стан клієнта, а й побачити напрямки його розвитку: від автоматизму до усвідомлення, від емоційного хаосу до внутрішньої гармонії.

Для практичного психолога результати МААС – це не просто цифри, а карта уваги клієнта. Вони допомагають побачити:

- наскільки людина здатна до самоспостереження – чи помічає вона свої думки та емоції, чи реагує автоматично;
- який у неї стиль мислення – рефлексивний, поверхневий чи імпульсивний;
- як вона проживає емоції – чи приймає почуття без боротьби, чи уникає їх;
- який рівень внутрішнього контакту – чи людина “в тілі” або відчужена від власних відчуттів [4, с. 59].

Ці показники дають фахівцю змогу індивідуалізувати підхід у роботі з клієнтом. Наприклад, низький рівень усвідомленості вказує на потребу розвивати навички фокусування уваги, тілесної саморефлексії чи дихальних практик [3, с. 23]. МААС активно застосовується у психотерапії, коучингу, освітній сфері та дослідженнях психологічного благополуччя. У психотерапії опитувальник допомагає відстежити зміни клієнта під час майндфулнес-практик або когнітивно-поведінкових втручань [3, с. 18]. В освіті МААС використовується для вивчення здатності студентів до зосередження, саморегуляції, внутрішньої мотивації [2, с. 58]. У дослідженнях – для виявлення зв'язку між рівнем усвідомленості й тривожністю, емоційним вигоранням, задоволеністю життям [3, с. 19; 4, с. 60]. Таким чином, МААС виступає не лише тестом, а індикатором зрілості особистості, що відображає її готовність бути в контакті з власним життям. Для психолога – це інструмент для розпізнавання “внутрішньої позиції” клієнта: чи живе він свідомо, чи пасивно реагує на події.

Клієнти з низькими показниками МААС часто описують своє життя як “хаотичне” або “безконтрольне” – що свідчить про низький рівень рефлексії, дефіцит самоусвідомлення та труднощі в емоційному контакті [4, с. 61]. Навпаки, високі бали вказують на сформований внутрішній локус контролю, здатність до спокійного прийняття рішень і зрілу самосвідомість [1, с. 836].

У такий спосіб МААС допомагає не лише діагностувати стан людини, а й зрозуміти логіку її поведінки, мотиви та стратегії взаємодії зі світом. Це робить методику універсальною як у наукових дослідженнях, так і в психотерапевтичній роботі.

Висновки. Опитувальник МААС є одним із найефективніших інструментів для дослідження усвідомленості, який поєднує простоту

використання та глибину інтерпретації. Він дозволяє психологу побачити, як людина мислить, реагує, відчуває і проживає власне життя, допомагає оцінити баланс між автоматизмом і саморефлексією, виявити внутрішні блоки уваги й відстежити динаміку особистісних змін. Застосування цього опитувальника робить процес психологічного пізнання більш точним і гуманістичним, адже він допомагає не лише виміряти, а й зрозуміти людину – її спосіб бути у світі та рівень внутрішньої присутності.

Список використаних джерел:

1. 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 URL: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_BrownRyan.pdf
2. Мотрук Т. О. 2023. Практика майндфулнес у психотерапевтичній роботі. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія URL: <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/56a66b20-310b-4b67-89a8-0eaca221b3b7/content>
3. Христук О. Л. 2018. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. Львів : ЛьвДУВС. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1076/1/2018-1-19.pdf>
4. Цюмик Х. Б. 2025. Концептуалізація усвідомленості як психологічного феномену. Ужгород : УжНУ. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ed67fb8d-6f06-42c3-9fce-8cda69315109/content>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-38>

Собильська І. Р.,

магістр кафедри психології

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

*Науковий керівник: **Власенко О. О.,***

доктор психологічних наук, доцент.

завідувач кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Анотація. У тезах представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження впливу арт-терапевтичних методів на рівень тривожності молодших школярів. Розроблено та апробовано програму