

Jokapäiväiset kokemukset

Tässä on lista väitteitä jokapäiväisistä kokemuksistasi. Arvioi kuinka usein nykyään koet näitä käyttäen alla olevaa asteikkoa 1-6. Pyri vastaamaan oman todellisen kokemuksesi mukaisesti, ei sen mukaan miltä mielestäsi pitäisi tuntua. Vastaa jokaiseen väitteeseen erikseen riippumatta muista vastauksista.

1	2	3	4	5	6
Lähes aina	Hyvin usein	Aika usein	Aika harvoin	Hyvin harvoin	En juuri koskaan

- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Saatan kokea jonkin tunnetilan ja tulla siitä tietoiseksi vasta joskus myöhemmin | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Rikon tai kaadan asioita huolimattomuuden, tarkkaavaisuuden puutteen tai muiden asioiden ajattelemisen takia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Minun on vaikea pysyä keskittyneenä siihen mitä nykyhetkessä tapahtuu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Minulla on tapana kävellä nopeasti sinne minne olen menossa, kiinnittämättä huomiota siihen mitä koen matkalla | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. En tavallisesti huomaa fyysisen kireyden tai epä mukavuuden tuntemuksia ennen kuin ne todella vangitsevat huomioni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Unohdan henkilön nimen lähes heti sen jälkeen, kun se on minulle ensimmäistä kertaa kerrottu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Vaikuttaa siltä, että toimin automaattisesti kuin kone, tiedostamatta paljoakaan siitä mitä olen tekemässä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Kiirehdin tekemisissäni enkä kiinnitä niihin kunnolla huomiota | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Keskityn niin vahvasti tavoittelemaani päämäärään, että menetän kosketuksen siihen mitä parhaillaan teen päämäärän saavuttamiseksi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Teen töitä tai tehtäviä mekaanisesti, olematta tietoinen siitä mitä olen tekemässä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Huomaan kuuntelevani jotakuta puolihuolimattomasti, tehden jotakin muuta samalla aikaa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Ajan paikkoihin ikään kuin automaattiohjauksella ja ihmettelen sitten miksi menin sinne | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Huomaan, että tulevaisuus tai menneisyys askarruttaa minua | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Huomaan tekeväni asioita kiinnittämättä niihin huomiota | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Napostelen huomaamattani | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Alkuperäinen tekijänoikeusvapaa kysely, Kirk Warren Brown, Richard M. Ryan:
<https://ppc.sas.upenn.edu/resources/questionnaires-researchers/mindful-attention-awareness-scale>

Suomenkieliset kysymykset:
https://www.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/suomenkielisen_maas-mittarin_psykometrinen_psykologia16-05_lehti.pdf

Tämä versio: Jussi Hölttä
<https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>

Day-to-Day Experiences

Below is a collection of statements about your everyday experience. Using the 1-6 scale below, please indicate how frequently or infrequently you currently have each experience. Please answer according to what really reflects your experience rather than what you think your experience should be. Please treat each item separately from every other item.

1	2	3	4	5	6
Almost Always	Very Frequently	Somewhat Frequently	Somewhat Infrequently	Very Infrequently	Almost Never

1. I could be experiencing some emotion and not be conscious of it until some time later.	1 2 3 4 5 6
2. I break or spill things because of carelessness, not paying attention, or thinking of something else.	1 2 3 4 5 6
3. I find it difficult to stay focused on what's happening in the present.	1 2 3 4 5 6
4. I tend to walk quickly to get where I'm going without paying attention to what I experience along the way.	1 2 3 4 5 6
5. I tend not to notice feelings of physical tension or discomfort until they really grab my attention.	1 2 3 4 5 6
6. I forget a person's name almost as soon as I've been told it for the first time.	1 2 3 4 5 6
7. It seems I am "running on automatic," without much awareness of what I'm doing.	1 2 3 4 5 6
8. I rush through activities without being really attentive to them.	1 2 3 4 5 6
9. I get so focused on the goal I want to achieve that I lose touch with what I'm doing right now to get there.	1 2 3 4 5 6
10. I do jobs or tasks automatically, without being aware of what I'm doing.	1 2 3 4 5 6
11. I find myself listening to someone with one ear, doing something else at the same time.	1 2 3 4 5 6
12. I drive places on 'automatic pilot' and then wonder why I went there.	1 2 3 4 5 6
13. I find myself preoccupied with the future or the past.	1 2 3 4 5 6
14. I find myself doing things without paying attention.	1 2 3 4 5 6
15. I snack without being aware that I'm eating.	1 2 3 4 5 6

Original public domain questionnaire, Kirk Warren Brown, Richard M. Ryan:
<https://ppc.sas.upenn.edu/resources/questionnaires-researchers/mindful-attention-awareness-scale>

This version: Jussi Hölttä
<https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>