Опросник

Ниже даны утверждения, касающиеся повседневной жизни. Используя шкалу от 1 до 5, оцените, насколько верно по отношению к Вам утверждение. Отвечайте на каждый вопрос по отдельности. 1-никогда или очень редко верно, 2-редко верно. 3-иногда верно, 4-часто верно, 5-очень часто или почти всегда верно.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждения** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Когда я иду, я специально обращаю внимание на ощущения моего тела в движении |  |  |  |  |  |
| 2 | Я легко подбираю слова для описания своих чувств |  |  |  |  |  |
| 3 | Я критикую себя за неразумные или неуместные эмоции |  |  |  |  |  |
| 4 | Я осознаю свои чувства и эмоции, но не реагирую на них |  |  |  |  |  |
| 5 | Когда я делаю что-нибудь, я думаю о чем-то другом и легко отвлекаюсь |  |  |  |  |  |
| 6 | Когда я моюсь в душе или принимаю ванну, я прислушиваюсь к ощущению воды на своем теле |  |  |  |  |  |
| 7 | Я легко могу выразить словами свои убеждения, мнения и ожидания |  |  |  |  |  |
| 8 | Я не обращаю внимания на то, чем занимаюсь, потому что фантазирую, беспокоюсь или отвлечен чем-то еще |  |  |  |  |  |
| 9 | Я наблюдаю за своими чувствами, не погружаясь в них |  |  |  |  |  |
| 10 | Я говорю себе, что не должен чувствовать то, что чувствую |  |  |  |  |  |
| 11 | Я замечаю, как еда и напитки влияют на мои мысли, телесные ощущения и эмоции. |  |  |  |  |  |
| 12 | Мне трудно подобрать слова, чтобы описать то, о чем я думаю |  |  |  |  |  |
| 13 | Я легко отвлекаюсь |  |  |  |  |  |
| 14 | Я считаю некоторые свои мысли ненормальными |  |  |  |  |  |
| 15 | Я обращаю внимание на еле заметные ощущения, например чувствую дуновение ветра в волосах и тепло от солнечных лучей на моем лице |  |  |  |  |  |
| 16 | Я испытываю трудности, пытаясь подобрать влияют на мои мысли и поведение. правильные слова для выражения своих чувств по тому или иному поводу |  |  |  |  |  |
| 17 | Я сужу о том, хороши или плохи мои мысли |  |  |  |  |  |
| 18 | Мне сложно сосредоточиться на том, что происходит в данный момент |  |  |  |  |  |
| 19 | Когда меня тревожат какие-то мысли и образы, я абстрагируюсь и смотрю на них "со стороны", а не позволяю им поглотить себя |  |  |  |  |  |
| 20 | Я обращаю внимание на звуки, такие как тиканье часов, щебетание птиц, звук проезжающей машины |  |  |  |  |  |
| 21 | Я наблюдаю за своими чувствами, но они не поглощают меня |  |  |  |  |  |
| 22 | Когда у меня возникают ощущения и теле, мне трудно их описать, так как не могу найти нужные слова |  |  |  |  |  |
| 23 | Кажется, что я действую "на автопилоте", не особо отдавая себе отчета в своих действиях |  |  |  |  |  |
| 24 | Когда меня посещают тревожные мысли и образы, я воспринимаю это как данность и не реагирую |  |  |  |  |  |
| 25 | Я говорю себе, что я не должен думать так, как я думаю |  |  |  |  |  |
| 26 | Я замечаю окружающие меня запахи и ароматы |  |  |  |  |  |
| 27 | Даже когда я ужасно расстроен, я могу подобрать слова для описания моего состояния |  |  |  |  |  |
| 28 | Я мечусь от одного дела к другому, по-настоящему не уделяя им внимания |  |  |  |  |  |
| 29 | Когда у меня возникают тревожные мысли и образы, я склонен отмечать их, но не реагировать |  |  |  |  |  |
| 30 | Я считаю некоторые свои эмоции плохими или неподобающими, и что мне не следовало бы их испытывать |  |  |  |  |  |
| 31 | Я отмечаю визуальные элементы в искусстве и природе, такие как цвета, формы, текстуры, игра света и тени |  |  |  |  |  |
| 32 | Я склонен переносить свои переживания в слова |  |  |  |  |  |
| 33 | Когда меня посещают тревожные мысли и образы, я просто отмечаю их и даю им уйти |  |  |  |  |  |
| 34 | Я выполняю работу или задания машинально |  |  |  |  |  |
| 35 | Когда у меня возникаю тревожные мысли и образы, я оцениваю себя как хорошего или плохого, в зависимости от того о чем была эта мысль/ образ |  |  |  |  |  |
| 36 | Я обращаю внимание на то, как мои эмоции влияют на мои мысли и поведение |  |  |  |  |  |
| 37 | Обычно я могу детально описать, как я чувствую себя в данный момент |  |  |  |  |  |
| 38 | Я обнаруживаю, что делаю что-то, не сосредоточивая на этом внимания |  |  |  |  |  |
| 39 | Я осуждаю себя, когда мне в голову приходят неразумные мысли |  |  |  |  |  |

**Ключ к опроснику**

Для всех утверждений отметка "R" обозначает "обратный вопрос". Баллы за ответы меняются следующим образом: 1 на 5, 2 на 4, 4 на 2, и 5 на 1 (3 остается неизменным). Затем подсчитывается сумма баллов для каждой шкалы в отдельности.

Наблюдение (Observing) 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31,

Описание (Describing) - 2,7, 128, 16R, 22R, 27, 32, 37:

Осознанность действий (Acting with a wareness)-5R 8R 13R, 18R, 23R, 28R 34R, 38R;

Безоценочность (Nonjudging of inner experience) - 3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R:

Нереагирование (Nonreactivity to inner experience) - 4, 9, 19, 21, 24, 29, 33