

The Mind Lab

ТЕСТ: ОПРЕДЕЛИТЬ ДОМИНИРУЮЩИЙ КОМПОНЕНТ В ОПИСАНИИ

Диагностический инструмент для оценки понимания структуры mindfulness

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОХОЖДЕНИЮ ТЕСТА

Назначение: проверить способность различать пять базовых компонентов mindfulness в описаниях практики.

- Глубже понять механизмы практики.
- Научиться диагностировать собственную практику.
- Подготовиться к обучению других (для специалистов).
- Точнее адаптировать интервенции под цели и контекст.

Формат: 30 вопросов в 4 секциях. Один правильный ответ, если не указано иное.

- Рекомендуемое время: 30–45 минут.
- Работайте последовательно, не возвращайтесь к предыдущим ответам.
- После завершения используйте ключ ответов для самопроверки.

Компоненты: [В] Внимание, [М] Мета-осознавание, [О] Отношение, [Т] Тело как опора, [Э] Этика и безопасность.

СЕКЦИЯ 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДОМИНИРУЮЩЕГО КОМПОНЕНТА (1–12)

Инструкция: выберите **один** компонент, который наиболее явно проявлен.

ВОПРОС 1

«Сижу в медитации, следую за дыханием. Замечаю, что внимание ушло к мысли о работе. Осознаю это и мягко возвращаю фокус обратно к ощущениям дыхания в ноздрях...»

- A) Внимание
 B) Мета-осознавание
 C) Отношение
 D) Тело
 E) Этика и безопасность

Ваш ответ:

ВОПРОС 2

«Во время практики появилась сильная тревога... вспомнил принцип принятия и сказал себе: “Хорошо, тревога здесь. Я разрешаю ей быть”.»

- A) Внимание B) Мета-осознавание C) Отношение D) Тело E) Этика и безопасность

Ваш ответ:

ВОПРОС 3

«Практикую body scan... покалывание в пальцах, тепло в пятке, напряжение в своде стопы. Ощущения конкретные и яркие.»

- A) Внимание B) Мета-осознавание C) Отношение D) Тело E) Этика и безопасность

Ваш ответ:

ВОПРОС 4

«Третий день практики: после медитации тревога нарастает. Сокращаю время с 30 до 10 минут, при сохранении ухудшения планирую обратиться к специалисту.»

- A) Внимание B) Мета-осознавание C) Отношение D) Тело E) Этика и безопасность

Ваш ответ:

ВОПРОС 5

«Мысль: “Я никогда не научусь медитировать”. Я замечаю её как событие ума и наблюдаю, как она возникает и исчезает.»

- A) Внимание B) Мета-осознавание C) Отношение D) Тело E) Этика и безопасность

Ваш ответ:

ВОПРОС 6

«Практиковал 15 минут очень напряжённо “ради глубокой концентрации”, в итоге головная боль и истощение.»
Какой компонент отсутствует или искажён?

- A) Внимание B) Мета-осознавание C) Отношение D) Тело E) Этика и безопасность

Ваш ответ:

ВОПРОС 7

«Замечаю мысли, затем замечаю, что замечаю мысли... Есть ощущение наблюдателя, не равного содержанию опыта.»

- A) Внимание B) Мета-осознавание C) Отношение D) Тело E) Этика и безопасность

Ваш ответ:

ВОПРОС 8

«Часто медитирую “для галочки”. Честно признаюсь себе, что потерял связь с мотивацией, и пересматриваю отношение к практике.»

- A) Внимание B) Мета-осознавание C) Отношение D) Тело E) Этика и безопасность

Ваш ответ:

ВОПРОС 9

«Каждый раз при отвлечении говорю себе с теплотой: “Вернулся. Хорошо”. Без самокритики.»

- A) Внимание B) Мета-осознавание C) Отношение D) Тело E) Этика и безопасность

Ваш ответ:

ВОПРОС 10

«При body scan в области живота возник страх и тошнота (травматичная зона). Переключаюсь на дыхание и стопы, завершаю раньше.»

- A) Внимание B) Мета-осознавание C) Отношение D) Тело E) Этика и безопасность

Ваш ответ:

ВОПРОС 11

«Counting breath: считаю вдохи, при сбое возвращаюсь к 1. Использую для тренировки устойчивости.»

- A) Внимание B) Мета-осознавание C) Отношение D) Тело E) Этика и безопасность

Ваш ответ:

ВОПРОС 12

«Есть боль в колене. Вместо того чтобы избегать, исследую с любопытством её характеристики.»

A) Внимание B) Мета-осознавание C) Отношение D) Тело E) Этика и безопасность

Ваш ответ:

СЕКЦИЯ 2. МНОЖЕСТВЕННЫЙ ВЫБОР (13–18)

Инструкция: отметьте **все** явно присутствующие компоненты.

ВОПРОС 13

«20 минут с вниманием к дыханию в животе; при мыслях — мягкое “мысль” и возврат; без критики.»

A) Внимание B) Мета-осознавание C) Отношение D) Тело E) Этика и безопасность

Ваши ответы:

ВОПРОС 14

«Ходячая медитация: детали шага, при планах о будущем — замечаю и возвращаюсь к стопам.»

A) Внимание B) Мета-осознавание C) Отношение D) Тело E) Этика и безопасность

Ваши ответы:

ВОПРОС 15

«Перед практикой проверяю состояние, задаю намерение доброты, разрешаю остановиться при необходимости.»

- A) Внимание B) Мета-осознавание C) Отношение D) Тело E) Этика и безопасность

Ваши ответы:

ВОПРОС 16

«Появляется грусть; замечаю её, чувствую тяжесть в груди, позволяю быть, наблюдаю волнообразность.»

- A) Внимание B) Мета-осознавание C) Отношение D) Тело E) Этика и безопасность

Ваши ответы:

ВОПРОС 17

«После часа практики на ретрите — сонливость, дереализация. Замечаю перегрузку, делаю перерыв, выхожу на прогулку.»

- A) Внимание B) Мета-осознавание C) Отношение D) Тело E) Этика и безопасность

Ваши ответы:

ВОПРОС 18

«Мысль “я плохой человек” — замечаю как событие, чувствую сжатие в груди, принимаю и то и другое, наблюдаю растворение.»

- A) Внимание B) Мета-осознавание C) Отношение D) Тело E) Этика и безопасность

Ваши ответы:

СЕКЦИЯ 3. ОТСУТСТВУЮЩИЙ / ИСКАЖЁННЫЙ КОМПОНЕНТ (19–24)

Инструкция: выберите компонент, с которым проблема.

ВОПРОС 19

«Практика усиливает раздражительность, но продолжаю “потому что надо”, не анализируя влияние.»

- A) Внимание B) Мета-осознавание C) Отношение D) Тело E) Этика и безопасность

Ваш ответ:

ВОПРОС 20

«Борюсь с каждой мыслью, злюсь на себя за отвлечения.»

- A) Внимание B) Мета-осознавание C) Отношение D) Тело E) Этика и безопасность

Ваш ответ:

ВОПРОС 21

«Постоянный комментарий “я замечаю, что...”, потеря живого контакта с опытом.»

- A) Внимание B) Мета-осознавание C) Отношение D) Тело E) Этика и безопасность

Ваш ответ:

ВОПРОС 22

«15 минут полностью потерян в мыслях, не замечая отвлечения.»

- A) Внимание B) Мета-осознавание C) Отношение D) Тело E) Этика и безопасность

Ваш ответ:

ВОПРОС 23

«Body scan через панику, “надо дойти до конца”, несмотря на ухудшение.»

- A) Внимание B) Мета-осознавание C) Отношение D) Тело E) Этика и безопасность

Ваш ответ:

ВОПРОС 24

«Сижу, но полностью в мыслях; тело не чувствую совсем.»

- A) Внимание B) Мета-осознавание C) Отношение D) Тело E) Этика и безопасность

Ваш ответ:

СЕКЦИЯ 4. ПРОДВИНУТЫЕ ВОПРОСЫ (25–30)

ВОПРОС 25

Open monitoring без фиксированного объекта. Это в первую очередь:

- A) Устойчивое внимание
- B) Переключение внимания
- C) Открытый мониторинг (аспект внимания)
- D) Мета-осознавание
- E) Недирективность (отношение)

Ваш ответ:

ВОПРОС 26

Прямое переживание: «Я не мысли, я осознавание, в котором мысли возникают».

- A) Decentering
- B) Self-as-context
- C) Reperceiving
- D) Witnessing consciousness
- E) Все перечисленные

Ваш ответ:

ВОПРОС 27

Детальное исследование сжатия в груди как доступа к эмоции.

- A) Проприоцепция
- B) Экстероцепция
- C) Интероцепция
- D) Соматические маркеры
- E) С и D

Ваш ответ:

ВОПРОС 28

Клиентка с травмой диссоциирует на body scan в области таза.

- A) Нарушен trauma-sensitive принцип; нужны адаптации
- B) Просто нужно продолжать
- C) Проблема только в отношении
- D) Недостаточно внимания
- E) Ничего менять не нужно

Ваш ответ:

ВОПРОС 29

Loving-kindness: фразы добра к себе, отслеживание ощущений и реакций.

- A) 1 компонент
- B) 2 компонента
- C) 3 компонента
- D) 4 компонента
- E) Это не mindfulness

Ваш ответ:

ВОПРОС 30

Фruстрация: «Я должен уметь наблюдать осознавание, раз практикую полгода».

- A) Нет мета-осознавания
- B) Недостаточно внимания
- C) Нарушены недирективность и доброта к себе
- D) Нет телесного заземления
- E) Нарушена безопасность по уровню

Ваш ответ:

ЛИСТ ОТВЕТОВ

| СЕКЦИЯ 1 (1–12) | | |
|-----------------|-----------|-------------|
| Вопрос | Ваш ответ | Верно / Нет |
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | | |

| СЕКЦИЯ 2 (13–18) | | |
|------------------|-------------|-------------|
| Вопрос | Ваши ответы | Верно / Нет |
| 13 | | |
| 14 | | |
| 15 | | |
| 16 | | |
| 17 | | |
| 18 | | |

| СЕКЦИЯ 3 (19–24) | | |
|------------------|-----------|-------------|
| Вопрос | Ваш ответ | Верно / Нет |
| 19 | | |
| 20 | | |
| 21 | | |
| 22 | | |
| 23 | | |
| 24 | | |

| СЕКЦИЯ 4 (25–30) | | |
|------------------|-----------|-------------|
| Вопрос | Ваш ответ | Верно / Нет |
| 25 | | |
| 26 | | |
| 27 | | |
| 28 | | |
| 29 | | |
| 30 | | |

ИТОГО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ:

КЛЮЧ ОТВЕТОВ (КРАТКО)

Секция 1: 1-A, 2-C, 3-D, 4-E, 5-B, 6-C, 7-B, 8-E, 9-C, 10-E, 11-A, 12-C.

Секция 2: 13-A,B,C,D; 14-A,B,D; 15-C,E; 16-A,B,C,D; 17-B,D,E; 18-A,B,C,D.

Секция 3: 19-E; 20-C; 21-B; 22-B; 23-E; 24-D.

Секция 4: 25-C; 26-E; 27-E; 28-A; 29-D; 30-C.

Интерпретация результата

- **25–30** — отличное понимание структуры mindfulness.
- **19–24** — хорошее, есть нюансы для углубления.
- **13–18** — базовый уровень, стоит пересмотреть теорию урока 0.1.3.
- **0–12** — рекомендуется начать с повторения базовых компонентов и практик.

Анализ ошибок по компонентам

Отметьте, где больше всего ошибок, и используйте это как указатель: усилить внимание, мета-осознавание, отношение, тело или этико-безопасностный компонент в собственной практике.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОДОЛЖЕНИЯ

- Перечитайте объяснения к вопросам, даже при верных ответах.
 - Определите слабые зоны (по компонентам) и составьте план их усиления.
 - Повторите тест через 1 месяц практики для отслеживания прогресса.
 - Включайте различие компонентов в каждодневную практику.
 - При устойчивых трудностях или признаках дистресса — обратитесь к квалифицированному преподавателю или терапевту.
-

The Mind Lab — Mindfulness

