

# The Mind Lab

## ТЕСТ НА ПОНИМАНИЕ БАЗОВЫХ КОНЦЕПЦИЙ MINDFULNESS

[урок 0.1.1] (Mindfulness) • 50 вопросов для оценки теоретического и критического понимания

Участник: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_  
Группа / поток: \_\_\_\_\_ Проверил(а): \_\_\_\_\_

### Инструкции

Цель — оценить понимание ключевых определений, моделей и критики mindfulness. Рекомендуемое время: 45–60 минут.  
Отвечайте без подсказок, затем сверяйтесь с ключом в конце документа.

50 вопросов, каждый правильный ответ = 2 балла. Максимум: 100 баллов.

Типы вопросов: множественный выбор, верно/неверно, сопоставление, короткий ответ, кейс-анализ.

Отмечайте выбранные варианты  , вписывайте ответы в отведённые поля.

### Раздел 1. Основные определения (10 вопросов)

**Вопрос 1.1 | Множественный выбор.** Согласно определению Кабат-Зинна, mindfulness включает (отметьте ВСЕ правильные):

- А. Целенаправленное внимание (on purpose)
- В. Достижение расслабленного состояния
- С. Внимание к настоящему моменту (present moment)
- D. Безоценочность (non-judgmentally)
- E. Позитивное мышление
- F. Концентрация на дыхании

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 1.2 | Верно / Неверно.** Модель Bishop: саморегуляция внимания включает устойчивость, переключение и торможение вторичной обработки.

- Верно
- Неверно

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 1.3 | Заполнение пропуска.** Формула Шинзена Янга:

\_\_\_\_\_ × \_\_\_\_\_ × \_\_\_\_\_

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 1.4 | Множественный выбор.** Почему используется умножение параметров?

- А. Так удобнее математически
- В. Ноль по одному параметру обнуляет эффективность — все компоненты необходимы
- С. Так принято в буддистских текстах
- D. Это ошибка, должно быть сложение

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 1.5 | Сопоставление.** Соотнесите:

Компонент	Описание
1. Саморегуляция внимания	А. Любопытство, открытость, принятие
2. Ориентация на опыт	В. Устойчивость, переключение, торможение

1 = \_\_\_\_\_, 2 = \_\_\_\_\_

**Вопрос 1.6 | Множественный выбор.** Что такое "равностность" (equanimity)?

- А. Безразличие ко всему
- В. Позволение опыту приходить и уходить без цепляния/отталкивания
- С. Эмоциональная тупость
- D. Вечное спокойствие любой ценой

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 1.7 | Короткий ответ.** Разница между безоценочностью (non-judgment) и различием (discrimination):

**Вопрос 1.8 | Верно / Неверно.** Определение Кабат-Зинна более операционализировано для исследований, чем модель Bishop.

- Верно
- Неверно

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 1.9 | Множественный выбор.** Что НЕ входит в формулу Шинзена Янга?

- А. Концентрация
- В. Ясность
- С. Релаксация
- D. Равностность

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 1.10 | Применение.** Высокая концентрация и ясность, но сильное раздражение на отвлечения. Как оценивает это модель Шинзена?

- А. Очень эффективная практика
- В. Резко сниженная эффективность из-за низкой равностности
- С. Средняя эффективность
- D. Равностность не важна

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

## Раздел 2. Развенчание мифов (8 вопросов)

---

**Вопрос 2.1 | Верно / Неверно.** Основная цель mindfulness — достичь глубокого расслабления.

- Верно
- Неверно

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 2.2 | Множественный выбор.** Mindfulness — это НЕ:

- А. Опустошение ума
- В. Замечание мыслей без вовлечения
- С. Религиозная практика, требующая веры в буддизм

- D. Позитивное мышление
- E. Только А, С и D
- F. А, В, С и D

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 2.3 | Короткий ответ.** Разница между принятием (mindfulness) и пассивностью (resignation):

**Вопрос 2.4 | Кейс.** Замена негативных мыслей позитивными аффирмациями — это:

- А. Классическая mindfulness практика
- В. Позитивное мышление / аффирмации
- С. Частично mindfulness
- D. Mindfulness, если делать осознанно

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 2.5 | Множественный выбор.** Расслабление во время практики mindfulness:

- А. Обязательно и всегда
- В. Может быть побочным эффектом, не целью
- С. Противопоказано
- D. Главная цель

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 2.6 | Верно / Неверно.** Цель mindfulness — остановить поток мыслей и достичь "пустого ума".

- Верно
- Неверно

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 2.7 | Множественный выбор.** Секулярные программы MBSR/MBCT:

- А. Требуют веры в буддизм
- В. Доступны людям любых убеждений
- С. Являются религиозной проповедью
- D. Несовместимы с другими религиями

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 2.8 | Применение.** Какое высказывание показывает заблуждение о mindfulness?

- А. «Я замечал отвлечения и возвращал внимание»
- В. «Я расстроен: медитировал, но не расслабился»
- С. «Я позволял тревоге быть»
- D. «Мысли приходили, я наблюдал их»

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

### Раздел 3. State vs Trait Mindfulness (6 вопросов)

---

**Вопрос 3.1 | Сопоставление.** Для каждого пункта отметьте State или Trait.

Характеристика	Ответ
А. Временное качество, флуктуирует	_____
В. Относительно стабильная черта	_____
С. Измеряется "прямо сейчас"	_____
D. Измеряется "как обычно"	_____
Е. Культивируется в каждой практике	_____
Ф. Формируется через накопление состояний	_____

**Вопрос 3.2 | Верно / Неверно.** FFMQ и MAAS измеряют преимущественно state mindfulness.

- Верно
- Неверно

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 3.3 | Множественный выбор.** Как state превращается в trait?

- А. Мгновенно после первой практики
- В. Повторяющиеся states → нейропластичность → устойчивая черта

C. Невозможно

D. Только через лекарства

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 3.4 | Короткий ответ.** Почему опытный практик может оценивать свой trait mindfulness ниже, чем новичок?

**Вопрос 3.5 | Применение.** Как измерить эффект одной 10-минутной практики?

- A. Trait, FFMQ
- B. State, Toronto Mindfulness Scale
- C. Trait, MAAS
- D. Не важно

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 3.6 | Верно / Неверно.** Можно иметь высокий state mindfulness в практике и низкий trait в жизни.

- Верно
- Неверно

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

#### Раздел 4. Концептуальная неясность и критика (8 вопросов)

---

**Вопрос 4.1 | Множественный выбор.** Van Dam et al. (2018) критикуют поле за:

- A. Нет единого определения
- B. Construct drift
- C. Jingle-jangle fallacy
- D. Всё вышеперечисленное

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 4.2 | Короткий ответ.** Что такое "construct drift" применительно к mindfulness?

**Вопрос 4.3 | Верно / Неверно.** Jingle fallacy — одно слово для разных конструктов.

- Верно
- Неверно

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 4.4 | Множественный выбор.** Что НЕ предлагают Van Dam?

- A. Специфицировать определение
- B. Уточнять операционализацию
- C. Полностью отказаться от mindfulness
- D. Использовать более узкие конструкты

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 4.5 | Применение.** Два исследования используют разные определения mindfulness, но одно слово. Проблема:

- А. Нет проблемы
- В. Jingle fallacy
- С. Нельзя напрямую сравнивать результаты
- D. И В, и С

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 4.6 | Сопоставление.** Соотнесите:

Термин	Пример
1. Jingle fallacy	В. «Mindfulness» с разными значениями
2. Jangle fallacy	А. Decentering / defusion / metacognitive awareness

1 = \_\_\_\_\_, 2 = \_\_\_\_\_

**Вопрос 4.7 | Короткий ответ.** Почему концептуальная неясность мешает накоплению научного знания?

**Вопрос 4.8 | Верно / Неверно.** Van Dam предлагают отказаться от mindfulness как концепта.

- Верно
- Неверно

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

## Раздел 5. Операционализация и измерение (8 вопросов)

---

**Вопрос 5.1 | Множественный выбор.** Операционализация нужна для:

- А. Перевода концепта в индикаторы
- В. Эмпирических исследований
- С. Объективной оценки эффектов
- D. Всего вышеперечисленного

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 5.2 | Сопоставление.** Соотнесите метод и пример:

Метод	Пример
1. Через манипуляцию	С. 8-недельный MBSR
2. Через самоотчёт	А. FFMQ, MAAS
3. Поведенческие задачи	В. Breath counting, SART
4. Физиология	D. fMRI, HRV, EEG

1 = \_\_\_\_\_, 2 = \_\_\_\_\_, 3 = \_\_\_\_\_, 4 = \_\_\_\_\_

**Вопрос 5.3 | Короткий ответ.** Проблемы самоотчётных опросников для измерения mindfulness:

**Вопрос 5.4 | Верно / Неверно.** Breath counting task измеряет только компонент внимания.

- Верно  
 Неверно

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 5.5 | Множественный выбор.** Почему нет "идеального" биомаркера mindfulness?

- A. Низкая специфичность  
 B. Reverse inference  
 C. Индивидуальная вариабельность  
 D. Всё вышеперечисленное

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 5.6 | Применение.** После MBSR выросла толщина insula. Это биомаркер trait mindfulness?

- A. Да  
 B. Нет, нужны дополнительные данные  
 C. Да, если вырос FFMQ  
 D. Нет, insula не связана

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 5.7 | Множественный выбор.** Мультиметодный подход означает:

- A. Один лучший метод  
 B. Несколько методов (опросники + задачи + физиология)  
 C. Опрос трёх экспертов  
 D. Три измерения подряд

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 5.8 | Верно / Неверно.** В MBSR мы точно знаем, что эффект даёт только mindfulness, а не другие факторы.

- Верно  
 Неверно

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

## Раздел 6. Опросники (5 вопросов)

**Вопрос 6.1 | Сопоставление.**

Опросник	Характеристика	Ответ
1. FFMQ	Пятифакторный, 39 items	_____
2. MAAS	Одномерный, 15 items, present-centered attention	_____
3. TMS	State mindfulness во время/после практики	_____

**Вопрос 6.2 | Множественный выбор.** Пять фасет FFMQ:

- A. Observing, Describing, Acting with Awareness, Non-judging, Non-reactivity  
 B. Attention, Awareness, Acceptance, Action, Attitude  
 C. Concentration, Clarity, Equanimity, Compassion, Ethics

D. Body, Feelings, Mind, Phenomena, Awareness

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 6.3 | Верно / Неверно.** Фактор Observing может вести себя по-разному у медитаторов и не-медитаторов.

- Верно
- Неверно

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 6.4 | Множественный выбор.** Проблемы MAAS:

- А. Только внимание, без установки
- В. Обратные формулировки
- С. Может измерять просто внимательность
- D. Всё вышеперечисленное

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 6.5 | Короткий ответ.** Почему корреляции между опросниками mindfulness умеренные?

## Раздел 7. Конструкт vs практики (3 вопроса)

---

**Вопрос 7.1 | Множественный выбор.** Mindfulness-as-outcome vs mindfulness-as-practice:

- А. Outcome — качество, practice — методы
- В. Outcome — опросники, practice — вмешательства
- С. Важно различать
- D. Всё вышеперечисленное

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 7.2 | Верно / Неверно.** Dismantling studies показывают, что все компоненты MBSR по отдельности работают одинаково.

- Верно
- Неверно

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Вопрос 7.3 | Короткий ответ.** Почему отсутствие чёткой dose-response зависимости — проблема?

## Раздел 8. Философские традиции и культурная валидность (2 вопроса)

Вопрос 8.1 | Сопоставление. Соотнесите традицию и понимание:

Традиция	Описание	Ответ
1. Тхеравада буддизм	B. Sati, четыре основы, nibbāna	_____
2. Дзен	A. Shikantaza — «просто сидение»	_____
3. Йога Патанджали	C. Citta-vṛtti-nirodhaḥ	_____
4. Секулярный западный	D. Когнитивный навык, благополучие	_____

Вопрос 8.2 | Множественный выбор. Что потеряно при секуляризации (выберите все подходящие):

- A. Этический фреймворк
- B. Ultimate-цели (освобождение)
- C. Community / lineage
- D. Глубокие философские понимания
- E. Доступность для широкой аудитории

Ваш ответ:

### Подсчёт баллов

Раздел	Максимум	Мой результат
Раздел 1 (10 вопр.)	20	
Раздел 2 (8 вопр.)	16	
Раздел 3 (6 вопр.)	12	
Раздел 4 (8 вопр.)	16	
Раздел 5 (8 вопр.)	16	
Раздел 6 (5 вопр.)	10	
Раздел 7 (3 вопр.)	6	
Раздел 8 (2 вопр.)	4	

Общий балл: \_\_\_\_\_ / 100

### Интерпретация результатов

- 90–100:** 🌟 Отличное понимание — готовы к продвинутым темам и обучению других.
- 75–89:** ✅ Хорошее понимание — укрепите слабые разделы, двигайтесь дальше.
- 60–74:** ⚠️ Удовлетворительно — вернитесь к базовым материалам урока.
- 40–59:** ⚠️⚠️ Недостаточно — требуется повторное изучение ключевых концепций.
- 0–39:** ❌ Начальный уровень — начните с Памятки, Чеклиста, базовых лекций.

Дата прохождения теста: \_\_\_\_\_

Планируемая дата передачи (при необходимости): \_\_\_\_\_

## **Примечание**

---

*Ключ ответов и пояснения размещены на отдельной странице этого документа. При использовании теста с участниками, ключ хранить отдельно.*

## Ключ ответов (для преподавателя)

---

*Рекомендуется не выдавать этот раздел участникам до самостоятельного выполнения теста.*

1.1: A, C, D

1.2: Верно

1.3: Концентрация × Ясность × Равностность

1.4: В

1.5: 1 = В, 2 = А

1.6: В

1.7: различение = точное видение; безоценочность = без ярлыков «хорошо/плохо».

1.8: Неверно

1.9: С

1.10: В

2.1: Неверно

2.2: Е

2.3: принятие ≠ пассивность; принять факт и действовать vs сдаться.

2.4: В

2.5: В

2.6: Неверно

2.7: В

2.8: В

3.1: A=State, B=Trait, C=State, D=Trait, E=State, F=Trait

3.2: Неверно

3.3: В

3.4: опытный видит больше неосознанности.

3.5: В

3.6: Верно

4.1: D

4.2: drift = расползание значения «mindfulness».

4.3: Верно

4.4: С

4.5: D

4.6: 1 = В, 2 = А

4.7: без ясных конструктов нет кумулятивной науки.

4.8: Неверно

5.1: D

5.2: 1=C, 2=A, 3=B, 4=D

5.3: self-report ограничен мета-осознанностью, искажён восприятием.

5.4: Верно

5.5: D

5.6: В

5.7: В

5.8: Неверно

6.1: 1=B, 2=A, 3=C

6.2: А

6.3: Верно

6.4: D

6.5: умеренные корреляции → измеряют разные аспекты / конструкты.

7.1: D

7.2: Неверно

7.3: без dose-response сложнее доказать механизм и специфику.

8.1: 1=B, 2=A, 3=C, 4=D

8.2: A, B, C, D (E — приобретается, не теряется)

## Использование этого теста в программе

---

*Рекомендуемый формат: как промежуточный или финальный теоретический зачёт по уроку 0.1.1. Можно использовать в формате самопроверки (с доступом к ключу) или как экзамен (ключ отдельно).*

---



**The Mind Lab — Mindfulness**