

Шкала оценки когнитивной и эмоциональной осознанности,
обновленная версия
(Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised, CAMS-R)

Пожалуйста, сделайте <u>один выбор</u> в каждом ряду.		Редко/ Никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
CAMS-R1	Мне легко сосредоточиться на том, чем я занимаюсь	1	2	3	4
CAMS-R3	Я могу терпеть эмоциональную боль	1	2	3	4
CAMS-R4	Я могу принять те вещи, которые не могу изменить	1	2	3	4
CAMS-R5	Я обычно могу описать довольно детально и подробно то, что ощущаю в этот момент	1	2	3	4
CAMS-R6	Я легко отвлекаюсь (R)	4	3	2	1
CAMS-R8	Мне легко отслеживать появляющиеся мысли и эмоции	1	2	3	4
CAMS-R9	Я пытаюсь замечать свои мысли, не оценивая их	1	2	3	4
CAMS-R10	Я могу принимать все те мысли и эмоции, которые у меня есть	1	2	3	4
CAMS-R11	Я могу сосредоточиться на текущем моменте	1	2	3	4
CAMS-R12	Я могу долгое время концентрироваться на чём-то одном	1	2	3	4

Подсчёт баллов: Сумма всех баллов означает степень навыков осознанности. Будьте внимательны, пункт 6 считается иначе, чем остальные.

Ваша общая сумма баллов: _____

Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale- Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.

* В изначальном варианте опросника было 12 пунктов, но пункты 2 и 7 оказались менее эффективными, чем остальные, и были исключены из новой версии.