**Skrócona Wersja Pięciowymiarowego Kwestionariusza Uważności**(Radoń, Rydzewska, 2018)

Poniżej znajduje się zbiór twierdzeń dotyczących Twoich codziennych przeżyć. Używając skali 1-5 wybierz odpowiednią cyfrę określającą, jak często miałeś/aś podobne przeżycia w ostatnim miesiącu (albo w innym dowolnie wybranym okresie). Bardzo proszę odpowiadaj zgodnie z tym, co doświadczałeś a nie według tego, jak powinieneś czuć.

1 —————    2 —————     3 ———— 4 ————— 5 —————

(Prawie) nigdy        Bardzo rzadko        Czasami            Często           (Prawie) zawsze

1. Łatwo znajduję słowa, aby opisać swoje uczucia
2. Mogę łatwo opisać w słowach swoje wierzenia, opinie i oczekiwania
3. Obserwuję swoje uczucia bez zatracania się w nich
4. Mówię sobie, że nie powinienem/nam odczuwać czegoś w sposób, w jaki to robię
5. Trudno mi znaleźć słowa, aby opisać to, o czym myślę
6. Zwykle zwracam uwagę na takie wrażenia jak wiatr w moich włosach albo słońce na mojej twarzy.
7. Oceniam, czy moje myśli są dobre czy złe
8. Mam trudności w koncentrowaniu się na tym, co dzieje się tu i teraz
9. Gdy jestem opanowany/a przez straszliwe myśli i wyobrażenia, potrafię po prostu je zauważyć i nie reagować na nie.
10. Zwracam uwagę na takie dźwięki jak tykanie zegara, śpiew ptaków albo dźwięk przejeżdżających samochodów.
11. Kiedy odczuwam jakieś wrażenia płynące z mojego ciała, trudno mi je opisać, ponieważ nie potrafię znaleźć odpowiednich słów.
12. Funkcjonuję jak automat, nie uświadamiając sobie tego, co robię
13. Gdy jestem przerażony/a myślami i wyobrażeniami, szybko dochodzę do równowagi i czuję spokój.
14. Mówię sobie, że nie powinienem/nam myśleć w ten sposób, w jaki właśnie myślę
15. Odczuwam zapachy i aromaty różnych rzeczy
16. Nawet, gdy czuję ogromny niepokój, mogę znaleźć odpowiednie słowa, aby to wyrazić
17. Pochopnie angażuję się w różne czynności bez zwracania na nie uwagi
18. W trudnych sytuacjach potrafię „wyluzować się” bez natychmiastowego reagowania
19. Myślę, że niektóre z moich emocji są nieodpowiednie i nie powinienem/am ich odczuwać
20. Zauważam takie elementy w sztuce i przyrodzie, jak kolory, kształty, struktura oraz wzory światła i cienia.
21. Gdy mam rozpaczliwe myśli i wyobrażenia, po prostu je zauważam i pozwalam, aby sobie odeszły
22. Wykonuję zadania i prace automatycznie bez uświadamiania sobie tego, co robię
23. Uważam siebie za kogoś, kto robi pewne rzeczy bez zwracania na nie uwagi
24. Krytykuję się za to, że mam nieracjonalne pomysły i idee

KLUCZ

Niereaktywność: 3, 9,13,18,21

Obserwacja: 6, 10,15,20

Świadome Działanie: 8’,12’,17’,22’,23’

Opisywanie: 1,2,5’,11’,16

Nieosądzanie: 4’,7’,14’,19’,24’

Apostrof ‘ – odwrotna punktacja