

# Многомерная оценка interoцептивной осведомленности

**Версия 2  
(МОИО-2)  
(2018)**

Contact: Wolf E. Mehling, MD

Osher Center for Integrative Medicine  
University of California, San Francisco  
1545 Divisadero St., 4<sup>th</sup> floor  
San Francisco, CA 94115  
Tel: 01 (415) 353 9506  
[mehlingw@ocim.ucsf.edu](mailto:mehlingw@ocim.ucsf.edu)  
<https://osher.ucsf.edu/maia>

Перевод на русский: Георгий Попов

<http://mettamassage.pro/>

Редактор перевода: Даша Седова

<https://www.facebook.com/daria.sedova>



Ниже вы найдете 37 утверждений. Просьба указать, как часто каждое из них относится к вам в повседневной жизни.

Обведите по одному номеру на каждой строке

	Никогда					Всегда
1. Когда я напряжен, я замечаю, где в теле находится / локализуется напряжение.	0	1	2	3	4	5
2. Я замечаю, когда мне неудобно в теле.	0	1	2	3	4	5
3. Я замечаю, где в теле мне комфортно.	0	1	2	3	4	5
4. Я замечаю изменения в моем дыхании, например, замедляется ли оно или ускоряется.	0	1	2	3	4	5
5. Я не обращаю внимание на физическое напряжение или дискомфорт до тех пор, пока они не станут сильными/серьезными.	0	1	2	3	4	5
6. Я стараюсь отвлечься от дискомфортных ощущений.	0	1	2	3	4	5
7. Когда я испытываю боль или дискомфорт, я пытаюсь найти в них силу/зарядиться от них.	0	1	2	3	4	5
8. Я стараюсь игнорировать боль.	0	1	2	3	4	5
9. Я вытесняю чувство дискомфорта, сосредоточившись на чем-то другом.	0	1	2	3	4	5
10. Когда я испытываю неприятные ощущения в теле, я занимаю себя чем-то, чтобы не чувствовать их.	0	1	2	3	4	5
11. Я расстраиваюсь, когда чувствую физическую боль.	0	1	2	3	4	5
12. Я начинаю беспокоиться, что что-то не так, если чувствую дискомфорт.	0	1	2	3	4	5
13. Я могу замечать неприятные телесные ощущения, без беспокойства.	0	1	2	3	4	5
14. Я могу сохранять спокойствие и не беспокоиться, когда испытываю чувство дискомфорта или боль.	0	1	2	3	4	5
15. Когда я испытываю дискомфорт или боль, я не могу выбросить это из головы.	0	1	2	3	4	5
16. Я могу обратить внимание на свое дыхание, не отвлекаясь на происходящее вокруг.	0	1	2	3	4	5
17. Я могу поддерживать осознание внутренних телесных ощущений, даже когда вокруг меня много чего происходит.	0	1	2	3	4	5
18. Разговаривая с кем-то я могу обратить внимание на свою осанку.	0	1	2	3	4	5

**Как часто каждое из них относится к вам в повседневной жизни?**

Обведите по одному номеру на каждой строке

	Никогда					Всегда
19. Даже если отвлекусь, я всегда могу вернуться к осознанию	0	1	2	3	4	5
20. Я могу перенаправить своё внимание от мыслей к ощущению тела.	0	1	2	3	4	5
21. Я могу поддерживать осознание всего тела, даже если часть меня испытывает боль или дискомфорт.	0	1	2	3	4	5
22. Я могу сознательно сосредоточиться на теле в целом.	0	1	2	3	4	5
23. Я замечаю, как меняется тело, когда я злюсь.	0	1	2	3	4	5
24. Когда что-то не так в моей жизни, я чувствую это в теле.	0	1	2	3	4	5
25. Я замечаю, что чувствую тело по-другому после умиротворяющего опыта.	0	1	2	3	4	5
26. Я замечаю, что дыхание становится свободным и легким, когда я чувствую себя комфортно.	0	1	2	3	4	5
27. Я замечаю, как меняется тело, когда я чувствую себя счастливым / радостным.	0	1	2	3	4	5
28. Когда я испытываю бурю эмоций, я могу найти спокойное место внутри тела.	0	1	2	3	4	5
29. Когда я осознаю тело, я испытываю чувство спокойствия.	0	1	2	3	4	5
30. Я могу с помощью дыхания уменьшить напряжение.	0	1	2	3	4	5
31. Если я не могу перестать о чём-то думать, я могу успокоить свой ум сосредоточившись на теле / дыхании.	0	1	2	3	4	5
32. Я прислушиваюсь к телесной информации, чтобы понять своё эмоциональное состояние.	0	1	2	3	4	5
33. Когда я расстроен, я посвящаю время тому, чтобы исследовать телесные ощущения.	0	1	2	3	4	5
34. Я прислушиваюсь к телу, чтобы понять, что нужно делать.	0	1	2	3	4	5
35. В теле я дома.	0	1	2	3	4	5
36. Я чувствую, что мое тело - безопасное место.	0	1	2	3	4	5
37. Я доверяю телесным ощущениям.	0	1	2	3	4	5