

итесь обо всем? Я понял, что некоторые люди, которые беспокоятся о взаимоотношениях возможно не беспокоятся о работе; другой человек, который беспокоиться о работе, не беспокоиться о своем здоровье. Студенты колледжа сильно беспокоятся о межличностных отношениях и делах университета и меньше всего о физическом вреде. Более высокие оценки по Анкете областей беспокойства (WDQ – The WORRY DOMAINS QUESTIONNAIRE) относятся к вредным областям жизни, которые включают курение, алкоголь и переживание, и депрессию. Давайте теперь посмотрим на эти различные области и и посмотрим, что может быть применено к вам.

Таблица 3.2. Анкета областей беспокойства

Пожалуйста, выбирайте подходящий квадратик для указания того насколько сильно вы беспокоитесь о следующем:

Я беспокоюсь...	Вообще не беспокоюсь	Немного	Умеренно	Не так часто	Очень много
	0	1	2	3	4
1. Что мои деньги кончатся	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Что я не могу быть напористым или выразить свое мнение.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Что перспективы моей будущей работы не радужные.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Что моя семья будет сердиться на меня или будет не одобрять что-то, что я делаю.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Что я никогда не достигну того, о чем мечтаю.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Что я не удержу на высоте современных требований свой объем работ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Что финансовые проблемы ограничат праздники и путешествия.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Что я не могу сосредоточиться	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Я беспокоюсь...	Вообще не беспокоюсь	Немного	Умеренно	Не так часто	Очень много
	0	1	2	3	4
9. Что я не способен позволить себе что-то.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Что я чувствую себя неуверенно.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Что я не могу позволить себе оплатить счета.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Что мои условия жизни неадекватны.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Что жизнь возможно бессильна.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Что я недостаточно хорошо работаю.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Что другие не одобряют меня.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Что мне кажется трудным поддерживать стабильные отношения.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Что я оставляю работу незаконченной	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Что мне не хватает доверия	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Что я непривлекательна.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Что я могу выглядеть глупо.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Что я потеряю близких друзей.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Что я не добьюсь больших результатов.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Что меня не любят.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Что я опаздываю на свидание.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Что я делаю ошибки на работе.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Пять основных сфер беспокойства

WDQ подразделяется на пять общих областей беспокойства: Взаимоотношения, нехватка доверия, бессмысленное будущее, работа и финансы. Вы можете найти свою отметку по каждой из этих областей путем

сложения своих отметок, за вопросы, указанные на рисунке внизу. Ответ «совершенно нет» отмечен как 0, а «очень сильно» как 4, с имеющими место вопросами, соответствующими числам около верхней части таблицы 3.3 на рисунке вы можете найти свои оценки по каждой из областей беспокойств, складывая ваши отметки по указанным вопросам. Затем в правом столбце, вы пишете свою полную отметку в этой области.

Таблица 3.3.

Область вашего беспокойства	Ваша оценка
Взаимоотношения: add items 4, 16, 19, 21, 23	
Недостаток доверия: сложите вопросы 2, 10, 15, 18, 20	
Бессмысленное будущее: сложите вопросы 3, 5, 8, 13, 22	
Работа: сложите вопросы 6, 14, 17, 24, 25	
Финансы: сложите вопросы 1, 7, 9, 11, 12	
Ваша общая оценка (сложите все оценки справа)	

Примеры ответов на анкету о сферах беспокойства

В среднем, хронически беспокойные люди (люди с обобщенным расстройством, связанным с тревогой) дают отметку в 5,7 по взаимоотношениям, 10,2 по недостатку доверия, 9,5 по бессмысленности будущего, 7,7 по работе, и 7,1 по финансовым потерям. Люди с GAD имеют полную среднюю отметку по WDQ – 40. даже, если ваше полная отметка не входит в разряд тех, что у людей с GAD, вы увидите, уменьшается ли ваше беспокойство в определенных зонах, когда вы используете техники по этой книге.

Давайте посмотрим, как два разных человека отвечали на анкету о сферах беспокойства. Пол работает в головной инвестиционной компании. У него очень высокие стандарты для себя, когда это касается зарабатывания денег. Он приходит в офис раньше всех, он читает все финансовые журналы и газеты, и он пытается проводить исследования различных компаний, которые он может оценить для своей фирмы. Хотя кажется, что он все делает хорошо на работе, он жалуется, что обеспокоен, что дела выйдут из под контроля, делая его уязвимым. На WDQ он отражает то, что его беспокоит «Я никогда не добь-

юсь того, что так хочу» и «Я не удержу на уровне современных требований объем работ». Он также говорит, «Я не могу сосредоточиться», «Я оставляю незавершенной работу», и «я допускаю ошибки на работе». Беспокойства сфокусированы на его повышенной требовательности на работе = он хочет быть номер один.

Сравните это с Леонорой. Она так же оченьмышленна и имеет хорошую работу. Она трудиться по мере сил, и ее работа зачастую трудна и вызывающая. Но она кажется не беспокоиться об этом. На WDQ Леонора отражает свое беспокойство следующими образом: «моя семья будет сердита на меня или не одобрит того, что я сделаю», «Я чувствую себя неуверенно», «Мне не хватает доверия», «я не привлекательна», «Я, возможно, буду глупо выглядеть», и «Меня не любят». Беспокойства Леоноры касаются взаимоотношений и нехватки доверия – желание, чтобы ее любили и одобряли ее поступки, и не разочаровались в ней.

Что вы думаете о своем беспокойстве?

Анкета Метакогнишэнс

Отношение к своему беспокойству

Одна из самых интригующих работ последних лет, это исследование и теория, проведенные психологом Андрианом Веллсом. Согласно А. Веллсу, когда мы беспокоимся мы имеем противоречивые мысли о нашей умственной активности. Это называется «метакогнитивная» модель – где «meta» – означает «стоящее сверху», а «cognitive» означает «возможность сделать с мыслями». Таким образом, его модель пытается объяснить, как мы думаем, находясь в отстраненном состоянии, о своих мыслях – особенно когда беспокоимся. Веллс разработал анкету, которая эксплуатирует различные теории или мысли, которые мы имеем о нашем беспокойстве. Анкеты метакогнишэнс (The Metacognitions Questionnaire – MCQ) состоит из 30 вопросов.

Таблица 3.4. Анкета Метакогнишэнс 30

Метакогнитивная модель беспокойства

Эта анкета связана с убеждениями, которые люди имеют о своем мышлении. Перечисленные внизу – это число убеждений, которые выразили люди. Пожалуйста, прочитайте каждый вопрос и скажите насколько вы согласны с ним, заключая подходящий номер в кружок. Пожалуйста, ответьте на все вопросы; там нет правильных или неправильных ответов.

	Не согласен	Согласен мало	Согласен умеренно	Согласен полностью
1. Беспокойство помогает мне избежать проблем в будущем	1	2	3	4
2. Мое беспокойство опасно для меня	1	2	3	4
3. Я много думаю о своих мыслях	1	2	3	4
4. Я могу заболеть от беспокойства	1	2	3	4
5. Я знаю, каким образом работает мой ум, когда я думаю над проблемой.	1	2	3	4
6. Если бы я не контролировал беспокоящую мысль, и затем она бы воплотилась, это была бы моя ошибка	1	2	3	4
7. Мне необходимо беспокоиться, чтоб оставаться организованным.	1	2	3	4
8. Я мало доверяю памяти на слова и названия.	1	2	3	4
9. Мои беспокоящие мысли продолжают, не смотря на мои попытки остановить их.	1	2	3	4
10. Беспокойство помогает мне выбрать нечто важное в моем уме.	1	2	3	4
11. Я не могу игнорировать мои беспокоящие мысли.	1	2	3	4
12. Я слежу за своими мыслями.	1	2	3	4
13. Я должен иметь контроль над своими мыслями всегда.	1	2	3	4
14. Моя память может ввести меня в заблуждение на время.	1	2	3	4
15. Мое беспокойство может свести меня с ума.	1	2	3	4
16. Я постоянно в курсе моих мыслей.	1	2	3	4
17. У меня плохая память.	1	2	3	4
18. Я оказываю пристальное внимание способу, который работает мой мозг.	1	2	3	4
19. Беспокойство помогает мне справиться с чем-либо.	1	2	3	4

	Не согласен	Согласен мало	Согласен умеренно	Согласен полностью
20. Неспособность контролировать свои мысли – это признак слабости.	1	2	3	4
21. Когда я начинаю беспокоиться, я не могу остановиться.	1	2	3	4
22. Я буду наказан, если не буду контролировать определенные мысли.	1	2	3	4
23. Беспокойство помогает мне решить проблемы.	1	2	3	4
24. У меня мало доверия к памяти на различные места.	1	2	3	4
25. Плохо думать о некоторых вещах.	1	2	3	4
26. Я не доверяю своей памяти.	1	2	3	4
27. Если я не буду контролировать свои мысли, я не буду способен к действию.	1	2	3	4
28. Мне необходимо беспокоиться, чтобы хорошо работать.	1	2	3	4
29. У меня мало доверия к памяти на различные события.	1	2	3	4
30. Я постоянно проверяю свои мысли.	1	2	3	4

Пять типов убеждений о своем беспокойстве

Эта анкета заостряет внимание на пяти самых общих идеях о беспокойстве. Они включают убеждение позитивного беспокойства («Беспокойство помогает мне избежать проблем в будущем»), убеждения о неконтролируемости и опасности беспокойства («Мое беспокойство опасно для меня»), убеждения о вашей когнитивной уверенности и компетенции («Я не уверен действительно ли я сделал что-то, или только представил это»), необходимость контролировать свое беспокойство («Если я не контролирую беспокоящую мысль и затем она воплотилась в жизнь, это была бы моя ошибка») и когнитивное самосознание («Я много думаю о своих мыслях»).

Эти факторы отражают конфликтующие функции, которые, как вы верите, беспокойство удовлетворяет. Например, вы можете иметь позитивный взгляд на беспокойство, и в то же время верить беспокойство неконт-

ролируемо и опасно. Вы также можете не доверять своей собственной памяти, веря, что существует нечто, что вы можете упустить из вида. Это недоверие своей памяти может заставить вас беспокоиться, что вы что-то упустите. Вы можете сканировать свой мозг просматривая свои собственные мысли, постоянно концентрируясь на том, что вы думаете, возможно потому, что вы верите, что ваши мысли о беспокойстве могут сигнализировать о надвигающейся опасности. Хорошенько рассмотрите все пункты Анкеты Метакогнишэнс, сделайте над ней пометки, используя ключ для счета, который я обеспечил внизу, и затем проверьте степень вашего беспокойства.

Оценка превалирующего отношения к своему беспокойству

Чтобы определить вашу отметку, для каждого из этих пяти факторов, используйте таблицу 3.5. Таким образом, чтобы найти вашу оценку по позитивным убеждениям насчет беспокойства, сложите ваши оценки по каждому из перечисленных вопросов (1, 7, 10, 19, 23, 28). Тщательно пройдите каждый из этих факторов этим путем. Затем сложите ваши оценки по всем факторам. Хотя еще не установлены нормы для этой шкалы, вы сможете увидеть больше или нет, вы сравнительно высоко подняты по определенным факторам, чем другие.

Таблица 3.5

Фактор – ваша теория относительно вашего беспокойства	Ваша оценка
Позитивные убеждения о беспокойстве 1,7,10,19,23,28	
Неконтролируемость и опасность 2,4,9,11,15,21	
Когнитивная уверенность 8,14,17, 24,26,29	
Необходимость контроля 6,13,20,22, 25,27	
Когнитивное само-сознание 3,5,12,16,18,30	

Примеры ответов по отношению к своему беспокойству

Давайте посмотрим на ответы Карла. Он обеспокоен своими финансами, с тех пор как его бизнес в прошлом году пошел на спад. Он жалуется, что, кажется, не может взять в руки свое беспокойство, и не может сосредоточить мысли на работе. Он также верит, что обязан убедиться, что он контролирует, чтобы позаботиться о своем бизнесе и своей семье. У Карла повышены оценки по факторам неконтролируемости и опасности, когнитивной компетенции, и общим негативным убеждениям о беспокойстве. Карл страдает от общего расстройства, связанного с тревогой и депрессией, чувствует себя недееспособным из-за своего беспокойства. В противо-

положность к болезненным воздействиям, которые испытывает Карл, Бонита обеспокоена тем, что сможет ли она позаботиться о себе финансово в случае развода. Хотя развод, кажется, невозможен, она осаждена беспокойствами, что она неподготовлена к жизни в одиночку. Бонита имеет повышенные оценки по позитивным убеждениям по беспокойству, потому что она верит, потому что она верит, что ее беспокойство может привести ее к решению. Также она имеет высокие оценки по позитивной компетенции, так как она не верит, что способна переработать всю финансовую информацию, которую ей будет необходима проверить. Однако Бонита не верит, что ее беспокойство слишком неконтролируемо или опасно, и она не слишком озабочена чувством ответственности. Что интересно в сравнении этих двух личностей, это то, что Карл слишком сознателен, до некоторой степени эта личность обязательная, которая верит, что он должен позаботиться о каждом члене своей семьи и что он должен иметь успех во всем за что берется. Бонита, в сравнение, зависима и отчасти театральная (драматическая) личность, больше обеспокоена утратой отношений и своей возможной беспомощностью, в случае, если она останется одна.

Вы нетерпимы к неопределенности? Шкала интолерантности к неопределенности

Толерантность и интолерантность к неопределенности

Каждый из нас испытывает неопределенность на регулярной основе, но люди значительно различаются в своем отношении к ней. Шкала Нетерпимости неопределенности (the Intolerance of Uncertainty Scale – IUS) относится к вашей общей тревоге и беспокойству, люди с более высокой нетерпимостью неопределенности более вероятно будут фокусироваться на информации (или словах) обозначающих неопределенность и интерпретировать неопределенность как угрожающую. Исследования показали, что нетерпимость неопределенности сократит беспокойство и общее расстройство, связанное с тревогой вообще.

Посмотрите на шкалу внизу и проверьте ваши ответы.

Таблица 3.6.

Шкала нетерпимости неопределенности (IUS)

Внизу вы найдете серию утверждений, которые описывают то, как люди могут реагировать на неопределенности жизни. Пожалуйста, используйте шкалу внизу для описания того, в какой мере каждый вопрос

характеризует вас (пожалуйста, напишите номер, который описывает вас лучше всего в пробеле перед каждым вопросом).

1 Не полностью характеризует меня	2 Мало меня характеризует	3 Характеризует меня отчасти	4 Прилично меня характеризует	5 Полностью меня характеризуют
<p>___ 1. Неопределенность удерживает меня от обладания твердым мнением.</p> <p>___ 2. Если ты имеешь неопределенность, то ты дезорганизован.</p> <p>___ 3. Неопределенность делает жизнь невыносимой</p> <p>___ 4. Плохо, что в жизни нет гарантий.</p> <p>___ 5. Мой разум не может расслабиться, если я не знаю, что произойдет завтра.</p> <p>___ 6. Неопределенность делает меня беспокойным, тревожным, или вводит в состояние стресса.</p> <p>___ 7. Непредвиденные случаи сильно меня «сбивают с ног».</p> <p>___ 8. Меня расстраивает то, что я не имею всей необходимой информации.</p> <p>___ 9. Состояние неопределенности позволяет мне предвидеть последствия заранее и подготовиться к ним.</p> <p>___ 10. Следует всегда смотреть вперед, чтобы избежать неожиданностей.</p> <p>___ 11. Небольшое непредвиденное событие может испортить все, даже при самом тщательном планировании.</p> <p>___ 12. Когда нужно действовать, неопределенность парализует меня.</p> <p>___ 13. Состояние неопределенности означает, что я не «на высоте».</p> <p>___ 14. Когда я в состоянии неопределенности, я не могу двигаться вперед.</p> <p>___ 15. В отличие от меня другие всегда кажется знают куда они двигаются в своей жизни.</p> <p>___ 16. Когда я в состоянии неопределенности, я не могу выполнять хорошо что-либо.</p> <p>___ 17. Неопределенность делает меня уязвимым, несчастным, или печальным.</p> <p>___ 18. Я всегда хочу знать, что имеет будущее в запасе для меня.</p> <p>___ 19. Я ненавижу, когда меня заставляет врасплох что-либо.</p> <p>___ 20. Малейшее сомнение останавливает меня от действий.</p> <p>___ 21. Я должен быть в состоянии организовать все в лучшем виде.</p> <p>___ 22. Состояние неопределенности означает, что мне недостает уверенности.</p> <p>___ 23. Я думаю, что это несправедливо, что другие люди кажутся уверены в своем будущем.</p> <p>___ 24. Неопределенность не дает мне хорошо спать</p> <p>___ 25. Я должен держаться подальше от неопределенных ситуаций.</p> <p>___ 26. Двусмысленности жизни подвергают меня стрессу.</p> <p>___ 27. Я не могу жить в состоянии нерешительности насчет будущего.</p> <p>___ Общая оценка (сумма ваших отметок сверху)</p>				

Факторы, влияющие на интолерантность к неопределенности

Пять факторов, влияющих на IUS:

1. неопределенность неприемлема и ее следует избегать;
2. неопределенность сильно/болезненно отражается на человеке;
3. неопределенность вызывает фрустрацию/разочарование;

4. неопределенность является причиной стресса;
5. неопределенность препятствует активным действиям/деятельности.

Для того чтобы получить Ваш собственный результат, сложите баллы за ответы на все вопросы. В общем, результат ниже 40 баллов отражает толерантность к неопределенности, результат выше 50 баллов – проблемы с неопределенностью, выше 70 баллов – серьезные проблемы в совладании с неопределенностью. Люди с GAD в среднем получают 87 баллов по IUS. Однако, даже если результат по методике ниже 87 баллов, то интолерантность к неопределенности может быть составляющей Вашего беспокойства и тревоги.

Возьмем, к примеру, Карла, чьи проблемы с работой были описаны выше. Он был высоко интолерантен к неопределенности, что стало показателем того, что его проблема в необходимости знать наверняка. Результат Карла по методике UIS составил 108 баллов, показывает чрезвычайно высокую интолерантность к неопределенности. Карл был убежден, что если он не знает, что произойдет в его работе наверняка, то итогом будет катастрофа.

Какое отношение беспокойство имеет к Вашей личности? Опросник личных убеждений

Некоторые люди переживают в ситуации, когда их критикуют, из-за ухода любимых или же о том, что их образ жизни не соответствует их собственным стандартам. Психологи разделили людей на несколько типов личности и связали их с определенными убеждениями. Например, человек с низкой самооценкой, у которого не получается реализовать себя в отношениях, может переживать о том, чтобы быть отвергнутым и брошенным. Если у него низкая самооценка, то он может беспокоиться о том, что не сможет сам о себе позаботиться. Другой человек может думать, что она должна быть ответственной и постоянно держать все под контролем. Такой тип людей, чрезмерно добросовестный, переживает о том, что может совершить ошибку, сделать что-то, выглядящее в глазах других неэтичным, или же потерять контроль над происходящим в ее жизни.

Психологи Университета Пенсильвании Медицинского Отделения разработали методику, который выявляет Ваши убеждения в различных сферах жизни – особенно то, как Вы видите себя и Ваши отношения. Эта методика называется Опросник Личностных Убеждений (Personal Beliefs Questionnaire (BPQ)). Ответьте на

Пример ответов на шкалу интолерантности к неопределенности

Беспокойство и самооценка

Опросник личных убеждений

все вопросы методики и выберите те варианты, которые наиболее соответствуют Вашим мыслям и чувствам. Затем мы рассмотрим типы личности, соответствующие Вашим ответам.

Таблица 3.7.
Опросник личных убеждений – короткая форма

Пожалуйста, прочитайте утверждения ниже и оцените, насколько Вы верите в каждое из них. Попробуйте оценить, как Вы относитесь к ним в большинстве случаев. Не оставляйте ни одно из утверждений неотмеченным.

- 4 – Я верю полностью
3 – Я очень сильно верю
2 – Я умеренно верю
1 – Я немного верю
0 – Я совсем не верю

1. Предстать худшим или неадекватным недопустимо	4	3	2	1	0
2. Мне следует избегать неприятных ситуаций во всех случаях	4	3	2	1	0
3. Если люди ведут себя дружелюбно, то они, возможно, пытаются использовать меня в своих интересах	4	3	2	1	0
4. Мне приходится сопротивляться господству властей, но в то же самое время демонстрировать одобрение и принятие	4	3	2	1	0
5. Я не могу выносить неприятных чувств	4	3	2	1	0
6. Изъяны, дефекты и ошибки не допустимы	4	3	2	1	0
7. Другие люди слишком требовательны	4	3	2	1	0
8. Я должен быть в центре внимания	4	3	2	1	0
9. Если у меня не будет системы в действиях, то все развалится на куски	4	3	2	1	0
10. Это не выносимо, когда я не получаю должного уважения и того, на что имею право	4	3	2	1	0
11. Важно быть совершенным во всем	4	3	2	1	0
12. Мне доставляет большее удовольствие делать что-то самому, чем с другими людьми	4	3	2	1	0
13. Другие люди пытаются использовать меня или манипулировать мной, если я не остерегаюсь	4	3	2	1	0
14. У других людей есть скрытые мотивы	4	3	2	1	0
15. Худшее, что может случиться, - это быть брошенным	4	3	2	1	0
16. Другие люди должны признавать меня особенным	4	3	2	1	0

17. Другие люди будут намеренно унижать меня	4	3	2	1	0
18. Мне нужно чтобы другие помогли мне принимать решения или говорили, что делать	4	3	2	1	0
19. Детали чрезвычайно важны	4	3	2	1	0
20. Если я считаю людей слишком властными, то у меня есть право игнорировать их требования	4	3	2	1	0
21. Властные фигуры имеют тенденцию быть навязчивыми, требовательными, вмешивающиеся и контролирующими	4	3	2	1	0
22. Способ получить то, что хочешь – поразить и развлекать людей	4	3	2	1	0
23. Мне следует делать все что угодно что может сойти с рук	4	3	2	1	0
24. Если другим людям открываются факты обо мне, то они будут использовать их против меня	4	3	2	1	0
25. Отношения лишены порядка и мешают свободе	4	3	2	1	0
26. Только такие же выдающиеся люди как я могут меня понять	4	3	2	1	0
27. С того момента как я превзошел других, я имею право на особое отношение и привилегии	4	3	2	1	0
28. Мне важно быть свободным и независимым от других	4	3	2	1	0
29. Во многих ситуациях мне лучше остаться одному	4	3	2	1	0
30. Необходимо все время выдерживать высокие стандарты, иначе все разрушится	4	3	2	1	0
31. Неприятные чувства будут усиливаться и становиться неконтролируемыми	4	3	2	1	0
32. Мы живем в «джунглях», и выживает сильнейший	4	3	2	1	0
33. Мне следует избегать ситуаций, в которых я буду привлекать к себе внимание или же стараться быть как можно более неприметным	4	3	2	1	0
34. Если не вовлекать других в свою жизнь, то они не будут хорошо относиться ко мне	4	3	2	1	0
35. Если мне чего-нибудь хочется, то я должен, во что бы то ни стало, добыть это	4	3	2	1	0
36. Лучше быть одному, чем чувствовать себя «прилипшим» к кому-то	4	3	2	1	0
37. Пока я не развлекаю людей или не произвожу впечатления, я ничто	4	3	2	1	0
38. Люди высмеют меня, если я не сделаю это первым	4	3	2	1	0

39. Любое напряжение в отношениях показывает, что отношения ухудшаются, поэтому следует избавляться от него	4	3	2	1	0
40. Если я не буду делать все на высочайшем уровне, я потерплю неудачу	4	3	2	1	0
41. Работа в жестких временных рамках, подчинение требованиям и конформизм ударяют по моей гордости и самодостаточности	4	3	2	1	0
42. Со мной поступили не честно и у меня есть право на восстановление справедливости, что бы это ни значило	4	3	2	1	0
43. Если люди будут рядом со мной, то, узнав меня настоящего, они отвергнут меня	4	3	2	1	0
44. Я нуждающийся и слабый	4	3	2	1	0
45. Я беспомощен, когда я остаюсь один	4	3	2	1	0
46. Другие люди должны удовлетворять мои нужды	4	3	2	1	0
47. Если я следую правилам так, как ожидают от меня другие люди, то это будет сдерживать мою свободу действий	4	3	2	1	0
48. Люди воспользуются мной, если я дам им шанс	4	3	2	1	0
49. Я должен всегда быть настороже	4	3	2	1	0
50. Мое личное пространство важнее, чем близость с людьми	4	3	2	1	0
51. Правила условны и подавляют меня	4	3	2	1	0
52. Это отвратительно, если люди игнорируют меня	4	3	2	1	0
53. То, что думают другие люди, ничего не значит для меня	4	3	2	1	0
54. Для того чтобы быть счастливым, мне необходимо внимание других людей	4	3	2	1	0
55. Если я потешаю людей, то они не замечают моей слабости	4	3	2	1	0
56. Мне необходимо, что кто-то был рядом все время и помогал мне выполнить то, что я должен сделать или если случится что-нибудь плохое	4	3	2	1	0
57. Любая неточность или дефект в работе может привести к катастрофе	4	3	2	1	0
58. Так как я одарен, людям следует уходить в сторону и давать возможность мне развивать свою карьеру	4	3	2	1	0
59. Если я не буду оказывать давление на других людей, то все будут помывать мной	4	3	2	1	0
60. У меня нет необходимости быть связанным правилами как другие люди	4	3	2	1	0

61. Принуждение и хитрость – лучший способ добиться чего бы то ни было	4	3	2	1	0
62. Я должен всегда быть рядом с человеком, который меня поддержит и поможет мне	4	3	2	1	0
63. По существу я один до тех пор пока я не смогу привязаться к более сильному человеку	4	3	2	1	0
64. Я не могу доверять другим людям	4	3	2	1	0
65. Я не могу преодолевать трудности как другие люди	4	3	2	1	0

Расчет результатов по опроснику личных убеждений

Для того, чтобы получить результат по различным шкалам, сложите результаты ответов соответственно шкалам. Например, сложите ваши ответы по первой шкале «замкнутость» и напишите это число в колонке, которая называется «исходная оценка». Вы можете использовать таблицу 3.8. для фиксации ваших ответов.

Таблица 3.8.

Ключ к ответам. Опросник личностных убеждений – краткая форма

Шкалы	Суммируемые ответы для получения исходной оценки по вопросам	Исходная оценка	Расчетная формула	Ваш результат
Замкнутость	1, 2, 5, 31, 33, 39, 43		(сумма баллов – 10.86)/6.46	
Зависимость	15, 18, 44, 45, 56, 62, 63		(сумма баллов – 9.26)/6.12	
Пассивность – агрессивность	4, 7, 20, 21, 41, 47, 51		(сумма баллов – 8.09)/5.97	
Обсессивность-компульсивность	6, 9, 11, 19, 30, 40, 57		(сумма баллов – 10.56)/7.20	
Антисоциальность	23, 32, 35, 38, 42, 59, 61		(сумма баллов – 4.25)/4.30	
Нарциссизм	10, 16, 26, 27, 46, 58, 60		(сумма баллов – 3.42)/4.23	
Театральность	8, 22, 34, 37, 52, 54, 55		(сумма баллов – 6.47)/6.09	
Шизоидность	12, 25, 28, 29, 36, 50, 53		(сумма баллов – 8.99)/5.60	
Параноидность	3, 13, 14, 17, 24, 48, 49		(сумма баллов – 6.99)/6.22	
Пограничные состояния	31, 44, 45, 49, 56, 64, 65		(сумма баллов – 8.07)/6.05	

У нас пока не выработаны нормы для каждого из этих типов личности, но вы можете увидеть закономерности в ваших ответах и увидеть, какие типы личности Вам свойственны. Помните, что в каждом из нас присутствуют разные типы личности, и сложно найти кого-то, кому свойственен только один тип.

Психиатр Колумбийского Университета Джон Олдхэм выделил различные категории для определения типов личности. У каждого типа есть как позитивные, так и негативные аспекты. Например, если Вы относитесь к «сознательному» типу личности, то, вероятно, вы прилежный работник и серьезно подходите к делу, но иногда работа мешает отношениям и наслаждению жизнью. Рассмотрим несколько типов личности, соотносящихся с некоторыми из шкал методики, приведенной выше.

- *Замкнутый – чувствительный.* У людей с этим типом личности часто низкая самооценка и они чувствительны к критике. Они могут заводить отношения с другими людьми и быть открытыми в них, если они однажды убедились в том, что этим людям можно доверять.

- *Зависимый – преданный.* Люди с этим типом личности цепляются за отношения. Они боятся быть покинутыми и оставленными. Они часто ощущают, что не могут существовать без кого-то еще в их жизни, кто, как они чувствуют, заботится о них. Они могут быть очень преданными и верными.

- *Пассивно-агрессивный – медленный.* У таких людей обычно смешанные чувства по поводу соглашения о чем-либо. Они могут сказать, что сделают что-то, но часто доводят начатое до конца. Часто у них несерьезное отношение к временным рамкам и правилам.

- *Компульсивный – сознательный.* Такие люди очень преданны работе, они стремятся к тому, что их труд был продуктивным. Они часто составляют списки, существуют по графику, они предъявляют высокие требования к себе и другим. Их воспринимают как честных и благонадежных, но иногда чрезмерно увлеченных работой. Некоторые из этих людей хранят старые вещи, так как убеждены, что они пригодятся им в будущем. Рассматриваются как надежные и частные, но иногда они кажутся слишком преданными работе. Некоторые из этих людей запасаются вещами, потому что надеются, что могут найти применение для них в будущем.

- *Антисоциальный – авантюрный.* Эти люди любят возбуждение и риск. Они часто верят, что прави-

Характеристики типов личности по шкалам опросника

ла не для них, и они могут ломать правила просто, чтобы получить то чего хотят. Они взывают различные рискованные ситуации и иногда находятся с ними кажется очаровательным и забавным. Они, кажется, не заботятся о правах и нуждах других людей.

- *Нарциссический – самоуверенный.* Эти люди верят, что они стоят выше других людей и заслуживают особого внимания и восхищения. Они часто могут быть нечувствительны к другими людям; иногда они неспособны понять как они могут обидеть людей. Из-за того, что они зачастую имеют много самоуверенности, они способны многому добиться, хотя их самоуверенность может и не основана на реальности.

- *Театральный – драматический.* Эти люди очень драматичны и пытаются впечатлить людей своим очарованием и личностью. Они могут казаться очень эмоциональными – что можно добавить к тому насколько они могут быть интересны и волнующи. У них много воображения и энергии, и часто фокусируются на своем внешнем виде. Они пытаются быть сексуально привлекательными и соблазнительными.

Ваши беспокойства могут отражать аспекты вашей личности, такая как ваша потребность, быть совершенным, ваши страхи о том, что вас бросят, ваша потребность в одобрении, ваша вера, что вы должны все контролировать, и ваш страх оказаться под контролем других.

Профиль вашего беспокойства

Теперь, когда вы завершили пять тестов в этой главе, вы можете вернуться и выстроить обзор профиля вашего беспокойства. У двух людей не будет точно одинаковых профилей беспокойства. В таблице 3.9. приведена структура для записи ваших отметок по каждому из этих пяти тестов. Внесите ваши отметки по Анкете беспокойства Пенн Стейт, отмечал в правой колонке вопросы с самыми высокими отметками. По Анкете областей беспокойства можете внести вашу полную отметку, так же как и предметы и отметки по специфическим подшкалам соответствующим беспокойствам о взаимоотношениях, нехватке доверия, финансах, и так далее. По Анкете Метекогницэнс внесите ваши отметки по различным факторам, которые соответствует позитивным убеждениям относительно беспокойства, озабоченность насчет неконтролируемости и опасности, и другие факторы. Подобным же образом по шкале нетерпимости неопределенности, внесите вашу полную отмет-

Построение индивидуального профиля беспокойства

ку и предметы с высокими отметками, которые могут отражать вашу смесь типов личности.

Для всех анкет, отметь какие-либо специфические вопросы, которые для вас представляют особый интерес или важности.

Таблица 3.9. Профиль вашего беспокойства.

Анкеты	Особые области, которые имеют высокую оценку или важны
Анкеты беспокойства Пен Стейт	_____
Анкеты областей беспокойств	Взаимоотношения: _____ Нехватка доверия: _____ Бесмысленное будущее: _____ Работа: _____ Финансы: _____ Полная отметка: _____
Анкета Метэкогнишенс	Убеждения о беспокойстве позитивные: _____ Неконтролируемость и опасность: _____ Когнитивная компетентность: _____ Потребность контролировать свое беспокойство: _____ Когнитивное самосознание: _____
Шкала нетерпимости неопределенности	Полная оценка: _____
Анкета личных убеждений	Избегающий: _____ Зависимый: _____ Пассивно-агрессивный: _____ Принудительный: _____ Антисоциальный: _____ Нарциссический: _____ Театральный: _____ Шизоидный: _____ Параноидальный: _____ Пограничный: _____
Полное заключение о вашей личности и ваших беспокойствах.	_____

Осознание собственной уязвимости

Теперь, когда вы прошли различные тесты, выявляющие особенности вашего беспокойства и тип вашей личности, вы можете начать видеть значимость особых областей уязвимости, которые у вас есть. Например, вам кажется, что вы много беспокоитесь результатами здоровья или финансами? Вы верите, что беспокойство подготавливает вас к худшему? Вы верите, что ваше беспо-

койство вне контроля? Вы нетерпимы к неопределенности? Вы тот, кто больше озабочен тем, что вас оставят или отвергнут? Или вы чувствуете, что должны сделать все в совершенстве, потому что вы очень совестливый?

Поразмышляйте немного над вашим примером. Запишите некоторые ваши идеи. Понимание профиля вашего беспокойства поможет вам, когда вы будете проходить программу семь шагов, управлять вашими беспокойствами. Это так потому что вы можете установить специфические проблемы, связанные с вашим беспокойством, например, ваше беспокойство главным образом основано на нетерпимости неопределенности, или у вас убеждения, что беспокойство защищает и подготавливает вас, или ваше беспокойство относится к специфическим аспектам вашей личности? Посредством разработки профиля вашего беспокойства, вы не только поймете ваш собственный особый стиль беспокойства, но вы будете способны подстроить свою самоподдержку к этому стилю.

Знание собственного беспокойства поможет выстроить самоподдержку