

Шкала заботы о себе

www.anabelgonzalez.es

Анабель Гонсалес, Долорес Москуэра, Джим Найп, Эндрю Лидс и Мигель Анхель Сантед, 2017

Имя и фамилия _____ Возраст _____

Дата заполнения _____

Шкала заботы о себе посвящена тому, как мы обычно обращаемся с собой и как о себе заботимся. Это касается самых разных сторон жизни. Внимательно прочитайте каждое утверждение, решите, насколько вы с ним согласны, и обведите соответствующую цифру по шкале ниже.

1	2	3	4	5	6	7
совершенно не согласен	не согласен	скорее не согласен	ни согласен, ни не согласен	скорее согласен	согласен	полностью согласен

Отвечайте, исходя из **своего обычного, привычного поведения, а не из какого-то отдельного периода вашей жизни**. Пожалуйста, не пропускайте вопросы. Если что-то вызывает сомнения, спросите у специалиста.

1	SD	Когда мне плохо, я делаю то, от чего мне становится ещё хуже	1	2	3	4	5	6	7
2	LT	Похвала вызывает у меня неловкость	1	2	3	4	5	6	7
3	DH	Я не позволяю другим мне помогать	1	2	3	4	5	6	7
4	R	Мне кажется, со мной обходятся несправедливо, и я не понимаю почему	1	2	3	4	5	6	7
5	NP	Я не выделяю время на то, что приносит радость и удовольствие	1	2	3	4	5	6	7
6	LT	Я не доверяю тем, кто говорит обо мне хорошее	1	2	3	4	5	6	7
7	NN	Всё, что я делаю, должно быть полезно другим	1	2	3	4	5	6	7
8	SD	Я всегда во всём виню себя	1	2	3	4	5	6	7
9	R	Никто не ценит, как много я делаю для других	1	2	3	4	5	6	7
10	NN	Потребности других важнее моих собственных	1	2	3	4	5	6	7
11	DH	Я не в состоянии попросить о помощи	1	2	3	4	5	6	7
12	SD	Я веду себя саморазрушительно	1	2	3	4	5	6	7
13	R	Другие должны быть рядом всякий раз, когда мне это нужно	1	2	3	4	5	6	7
14	NN	Я могу простить кому угодно что угодно	1	2	3	4	5	6	7
15	LT	Мне легче поверить критике, чем комплименту	1	2	3	4	5	6	7
16	SD	Внутри я постоянно себя критикую	1	2	3	4	5	6	7
17	DH	Я держу свои проблемы при себе	1	2	3	4	5	6	7
18	R	Люди неблагодарны	1	2	3	4	5	6	7
19	NN	Мне трудно отстаивать свои права	1	2	3	4	5	6	7
20	LT	Мне комфортнее помогать другим, чем принимать помощь	1	2	3	4	5	6	7
21	NP	У меня нет отношений, которые были бы для меня по-настоящему ценными	1	2	3	4	5	6	7
22	NN	Я позволяю другим вторгаться в моё личное пространство	1	2	3	4	5	6	7
23	SD	Я делаю то, что, как я знаю, мне вредит	1	2	3	4	5	6	7
24	R	Меня задевает, когда другие не откликаются на мои нужды сразу же	1	2	3	4	5	6	7
25	NP	Я не занимаюсь физической активностью	1	2	3	4	5	6	7
26	NN	Я не в состоянии сказать «нет»	1	2	3	4	5	6	7
27	LT	В ответ на комплимент я отмахиваюсь: «Да ну, что вы» или как-то так	1	2	3	4	5	6	7
28	SD	Когда мне плохо, я злюсь на себя	1	2	3	4	5	6	7
29	DH	Я не могу попросить о том, что мне нужно	1	2	3	4	5	6	7
30	NP	Я не умею наслаждаться свободным временем	1	2	3	4	5	6	7
31	SD	Я плохо питаюсь	1	2	3	4	5	6	7

Чтобы разобраться в клиническом применении этой шкалы, вы можете прочитать книгу «Это не я. О комплексной травме, привязанности и диссоциации». Это руководство для клиентов и их близких о последствиях межличностной травматизации. Трудности в наших самых значимых отношениях влияют на личность, на способность сближаться с другими, на заботу о себе и на глубинные убеждения. Понимание всех этих влияний — ключ к тому, чтобы изменить то, как мы о себе заботимся.

Материалы книги могут служить психотерапевту опорой в системной психообразовательной работе с клиентами.

На сайте www.anabelgonzalez.es также можно найти карточки заботы о себе и другие материалы по содержанию книги, которые применимы в терапии.

Подсчёт результатов по Шкале заботы о себе

В основе Шкалы заботы о себе лежит расширенное понимание заботы о себе, которое включает три измерения. Материальное измерение — это способность искать для себя хорошее, стремиться к позитивному опыту и заботиться о собственных потребностях. Внутреннее измерение — это внутриспсихическая способность смотреть на себя одновременно доброжелательно и реалистично. Наконец, межличностное измерение связано с поиском поддерживающих контактов с другими людьми, чтобы получать поддержку и заботу, в которых мы нуждаемся. Некоторым людям, выросшим в неблагоприятной среде, трудно находить поддерживающие контакты, а иногда даже трудно выносить моменты, когда им предлагают разделённые позитивные чувства и признание (Leeds, 2015). Столкнувшись с тяжёлым опытом, одни становятся крайне самокритичными и не могут ни искать помощи, ни принимать её. Другие раз за разом не распознают опасность и не защищают себя от неё или от разрушительных отношений, а иногда и активно причиняют себе вред. Ещё одно дезадаптивное замещающее действие, родственное перечисленным, — склонность чрезмерно заботиться о других в ущерб заботе о себе.

Ниже перечислены факторы Шкалы заботы о себе по результатам испанской валидации. Единого порогового значения, при котором забота о себе считается низкой, не установлено. Чем правее ответы (ближе к 7), тем хуже обстоит дело с заботой о себе. Клиенту и терапевту достаточно взглянуть на общий рисунок ответов, чтобы уловить их смысл в целом. Эта информация помогает клиенту понять свою внутреннюю рабочую модель (как я забочусь о себе) и связать её с ранним опытом привязанности и значимыми отношениями (как обо мне заботились другие). Шкала также полезна для оценки результатов терапии.

Фактор 1 включает пункты 1, 8, 12, 16, 23, 28 и 31. Эти пункты измеряют склонность плохо обращаться с собой. Фактор назван «Саморазрушительное поведение».

Фактор 2 включает пункты 3, 11, 17 и 29. Эти пункты оценивают трудность просить о помощи и принимать её от других. Фактор назван «Трудность просить и принимать помощь».

Фактор 3 включает пункты 4, 9, 13, 18 и 24. Эти пункты измеряют ожидание ответной заботы от других. Фактор назван «Обида на отсутствие взаимности».

Фактор 4 включает пункты 5, 21, 25 и 30. Эти пункты оценивают нехватку приятных занятий. Фактор назван «Отсутствие приятных занятий».

Фактор 5 включает пункты 7, 10, 14, 19 и 26. Эти пункты измеряют склонность не принимать в расчёт собственные потребности в заботе. Фактор назван «Пренебрежение собственными потребностями».

Фактор 6 включает пункты 2, 6, 15, 20 и 27. Эти пункты оценивают способность выносить позитивные отклики других людей. Фактор назван «Непереносимость разделённых позитивных чувств».

Рядом с номером каждого вопроса стоят буквы — они указывают на подшкалу, к которой он относится. Также подсчитывается общий балл по шкале.

Код	Категория
SD	Саморазрушительное поведение
DH	Трудность просить и принимать помощь
R	Обида на отсутствие взаимности
NP	Отсутствие приятных занятий
NN	Пренебрежение собственными потребностями
LT	Непереносимость разделённых позитивных чувств
Global	Среднее по всем пунктам