

ВПРАВА 1.1: Відстежуйте свої переживання

Один із найкращих способів «зловити» свої переживання — використовувати тривогу як сигнал. Коли ви помітили відчуття тривоги, зупиніться й запитайте себе, що відбувається (тригер) і про що ви думаєте (питання «що, якщо»), а потім запишіть цю інформацію на бланку нижче, разом із датою, часом і рівнем тривоги за шкалою від 0 до 10, щоб відстежити переживання.

Вам не потрібно записувати кожне переживання, пов'язане з певним тригером; натомість спробуйте визначити початкове питання «що, якщо» та одне чи два наступні переживання. Водночас не потрібно заповнювати цей бланк більше трьох разів на день. Це не вичерпний перелік усіх ваших переживань, а радше зріз життя, який допоможе уявити ваші патерни переживання.

Приклад заповненого бланка наведено тут, а також подано чистий бланк для вашого використання.

Дата/час	Тригер	«Що, якщо...?» / Переживання	Тривога (від 0 до 10)
Середа 9:00	Головний біль після пробудження сьогодні зранку.	Що, якщо це симптом серйозного захворювання? У мене може бути рак або пухлина мозку.	8
Середа 14:00	Отримала повідомлення від подруги, яка запитує, який комп'ютер їй придбати.	Що, якщо я дам їй погану пораду? Вона може розлютитися на мене за те, що я порадила їй придбати жахливий комп'ютер.	5
Середа 21:00	Думаю про завтрашню зустріч на роботі.	Що, якщо я скажу якусь дурницю? Мій бос може звільнити мене і, відповідно, принизить.	6

Дата/час	Тригер	«Що, якщо...?» / Переживання	Тривога (від 0 до 10)

ВПРАВА 3.1:

Визначення ваших моделей захисної поведінки

Ви можете не помічати деяких речей, які робите, щоб зменшити невизначеність або уникнути її, тому корисно витратити певний час на моніторинг ваших переживань і подальшої захисної поведінки. Наступна форма допоможе відстежити й записати це. Щоб отримати повне уявлення про різні типи захисної поведінки, які ви застосовуєте в різних ситуаціях, ми рекомендуємо заповнювати форму до трьох разів на день впродовж щонайменше тижня.

Коли заповнюєте цей бланк, використовуйте свою тривогу як підказку для спостереження за тим, що відбувається: запишіть ситуацію, у якій ви перебуваєте (тригер), ваші побоювання щодо цього (переживання) і те, що ви зробили (або хотіли б зробити), щоб впоратися з ситуацією (захисні моделі поведінки). Бажано заповнити цей бланк якомога швидше, поки ваші спогади ще свіжі. Як ми вже зазначали, захисна поведінка зрештою не допомагає подолати переживання в довгостроковій перспективі, усе ж не забувайте, що ви ще не навчилися жодних альтернативних стратегій. Коли ви визнаєте, що ваша поведінка є захисною, це не означає, що вам потрібно припинити її виконувати. На цьому етапі метою є лише усвідомити вашу захисну поведінку, а не її змінити.

Щоб допомогти вам заповнити цей робочий бланк, нижче наводимо кілька прикладів переживань і пов'язаних із ними моделей захисної поведінки.

Дата / час	Тригер	Переживання (що якщо питання)	Тривога (від 0 до 10)	Захисна поведінка (що ви зробили)
Неділя 10:00	Робота над написанням есе.	Що якщо воно не ідеальне? Я можу отримати незадовільну оцінку.	6	Переписував есе кілька разів. Попросив друзів прочитати його й запевнити, що воно ідеальне.
П'ятниця 21:00	Мій син пізно повертається додому.	Що якщо він потрапив в аварію? Можливо, він потрапив у біду й потребує допомоги.	9	Неодноразово писала синові смс. Дзвонила його друзям, щоб дізнатися, чи не знають вони, де він. Дзвонила в поліцію, щоб дізнатися, чи не зафіксовано повідомлень про нещасні випадки останнім часом.

Дата / час	Тригер	Переживання (що якщо питання)	Тривога (від 0 до 10)	Захисна поведінка (що ви зробили)

Заповнюючи цю таблицю принаймні впродовж тижня, ви отримаєте уявлення про типові моделі вашої захисної поведінки. Якщо вам важко їх визначити, заповнюйте її впродовж кількох тижнів. Отриману інформацію використаємо в наступних розділах, щоб допомогти вам подолати переживання, тому спробуйте витратити необхідну кількість часу, щоб отримати точне уявлення про вашу захисну поведінку.

ВПРАВА 4.2: Початок поведінкових експериментів

Ця вправа передбачає організацію і проведення ваших поведінкових експериментів. Скористайтесь переліком можливих поведінкових експериментів із вправи 4.1, щоб визначити експерименти, які, відповідно до ваших очікувань, викликають у вас легку або помірну тривогу (оцінка 3 або 4 бали). Ми рекомендуємо вам виконувати по два–три експерименти на тиждень, тому насамперед спробуйте визначити принаймні два, які ви хотіли б провести впродовж першого тижня.

Запишіть експерименти, які ви плануєте виконати цього тижня:

1. _____

2. _____

3. _____

Для кожного експерименту використовуйте наданий чистий бланк. Перед проведенням експерименту запишіть, що ви будете робити (експеримент) і що, на вашу думку, може статися (очікувані наслідки). Після завершення експерименту запишіть, що насправді сталося (фактичні наслідки) і, якщо наслідки були негативними, як ви впоралися із ситуацією в цей момент (копінг). Ось приклад заповненого бланка для поведінкового експерименту:

Експеримент (що ви будете робити)	Наслідки, яких ви боїтеся (те, за що ви переживаєте, може статися)	Фактичні наслідки (що насправді відбулося)	Копінг (якщо наслідки були негативними, як ви впоралися з цим)
<i>Дозволити дитині самостійно зібрати футбольну сумку (делеговане завдання).</i>	<i>Вона забуде спакувати якесь спортивне спорядження й не зможе грати; тренер розсердиться, дитина засмутиться.</i>	<i>Вона забула взяти наколінники зі собою; попросила у тренера запасну пару і вдягла їх.</i>	<i>Не було необхідності в копінгу, дитина сама впоралася з цим.</i>
<i>Планувати щось для себе та мого партнера без попередньої його згоди.</i>	<i>Йому не сподобається те, що я вибрала, він засмутиться. Ми жахливо проведемо час, вечір буде зіпсований.</i>	<i>Ми чудово провели час. Мій партнер був дуже задоволений моїм вибором.</i>	<i>Копінг не потрібен.</i>
<i>Купити новий об'єкт для моєї камери без пошуку в Інтернеті.</i>	<i>Я куплю не той об'єкт. Я засмучуся і витрачу багато часу та зусиль.</i>	<i>Я зрозуміла, що купила не той об'єкт, коли повернулася додому.</i>	<i>Повернулася в магазин і обміняла його на потрібний об'єкт (зайняло приблизно 30 хвилин).</i>

Під час перших експериментів треба пам'ятати про таке:

- *Плануйте свої експерименти* перед тим, як їх проводити. Ви хочете подумати про те, що збираєтеся робити і що, на вашу думку, може статися, перш ніж проводити експеримент. Іноді нас кидають у невизначені ситуації проти нашого бажання (наприклад, коли друг змінює плани щодо відвідування соціального заходу в останню хвилину), але це не поведінковий експеримент, якщо ви не вирішили свідомо потрапити в невизначену ситуацію.
- Переконайтеся, що ваш поведінковий експеримент має *видимі наслідки*. Ви повинні мати можливість спостерігати й записувати, що насправді сталося незабаром після експерименту. Наприклад, якщо ви не перевіряєте свій мобільний телефон впродовж години, вже через годину ви зможете одразу побачити, що сталося (ніхто не дзвонив, ви пропустили повідомлення).
- Ви можете *повторити один і той самий експеримент* кілька разів (наприклад, не перевіряти свій мобільний телефон впродовж певного часу) або, якщо бажаєте, ви можете спробувати різні експерименти щотижня.

Експеримент (що ви будете робити)	Наслідки, яких ви боїтеся (те, за що ви переживаєте, може статися)	Фактичні наслідки (що насправді відбулося)	Копінг (якщо наслідки були негативними, як ви впоралися з цим)

Наприкінці кожного тижня підбивайте підсумки своїх експериментів, щоб побачити, яку інформацію ви отримали про те, наскільки правильними є ваші негативні переконання щодо невизначеності.

ВПРАВА 4.3:

Узагальнення результатів ваших поведінкових експериментів

Наприкінці кожного тижня відповідайте на запитання про експерименти, які ви проводили впродовж тижня. Відповідаючи на п'яте, останнє запитання, пригадайте всі поведінкові експерименти, які ви завершили з моменту їхнього початку.

1. Як часто фактичні наслідки були позитивними або нейтральними?

2. Як часто фактичні наслідки були негативними?

3. Коли (і якщо) наслідки були негативними, чи були вони настільки поганими, як очікувалося?

4. Коли (і якщо) наслідки були негативними, як, на вашу думку, ви впоралися з ситуацією?

5. Які результати поведінкових експериментів свідчать про те, як ви долаєте невизначені ситуації і чи вмієте ви з ними давати раду?

Ми не змінюємо свої думки ні про що, якщо немає переконливих доказів, які не можна пояснити просто везінням або випадковістю, тому рекомендуємо проводити два-три поведінкові експерименти на тиждень впродовж щонайменше місяця. Наприкінці кожного тижня не забувайте переглядати загальні результати.

ВПРАВА 5.5:

Тренування толерантності до невизначеності

Ця вправа допоможе розвинути толерантність до невизначеності. Щодня або щотижня визначайте ситуації, що виникають, які дозволяють вам перебувати в умовах невизначеності, не вдаючись до захисних моделей поведінки. Після того, як ви завершили тренування, використовуйте робочий бланк, щоб визначити ситуацію, з якою ви зіткнулися (невизначена ситуація), що ви зазвичай робите в такій ситуації, щоб зробити її більш визначеною (типова захисна поведінка), що ви зробили замість цього (тренування толерантності до невизначеності) і що сталося (наслідки). Також корисно записати, що ви відчували під час або після тренування. Нижче наведено приклад заповненого бланка для тренування толерантності до невизначеності, а також чистий бланк для вашого використання.

Невизначена ситуація	Типова захисна поведінка	Тренування толерантності до невизначеності (зробіть навпаки — побудьте в ситуації невизначеності)	Наслідки (що сталося і що ви відчували)
Банк залишив повідомлення — не знаю, чого вони хочуть.	Не передзвонити.	Передзвонила в банк.	Відчувала тривогу, коли телефонувала. Банк просто хотів повідомити, що я маю право на збільшення лімітів за моєю кредитною карткою. Добре, що я передзвонила.
Здаю робочий звіт — не впевнена, чи немає помилок.	Перевірити звіт кілька разів.	Перевірила звіт лише один раз перед поданням.	Відчувала тривогу. Колега вказав на друкарську помилку. Трохи переживала, але виправила помилку і знову надіслала роботу.

Невизначена ситуація	Типова захисна поведінка	Тренування толерантності до невизначеності (зробіть навпаки — побудьте в ситуації невизначеності)	Наслідки (що сталося і що ви відчували)

Пам'ятайте, що чим більше вправ на толерантність до невизначеності ви будете виконувати, тим толерантнішими ви станете.

ВПРАВА 5.6: Підбиття підсумків та аналіз доказів

Опрацювавши інформацію, отриману з усіх експериментів і вправ, які ви виконували досі, дайте відповіді на запитання:

1. Скільки поведінкових експериментів і тренувань толерантності до невизначеності ви вже провели?
2. Скільки наслідків були позитивними або нейтральними?
3. Скільки було негативних наслідків?
4. Скільки негативних наслідків були такими ж поганими або гіршими, ніж ви очікували?
5. Скільки разів ви стикалися з негативними наслідками?
6. Скільки разів із тих випадків, коли вам доводилося долати негативні наслідки, ви відчували, що добре впоралися з ситуацією?

Приділіть трохи часу, щоб подумати про те, як робота, яку ви виконували до цього часу, вплинула на вас. Можливо, ви помітили, що ваш погляд на речі змінився. Можливо, ви менше боїтеся невизначених ситуацій і навіть зауважили, що ваше переживання зменшилося. Наступні запитання допоможуть вам оцінити зміни, яких ви зазнали.

Чи вважаєте ви невизначеність такою ж загрозливою, як раніше?

Чи стали ви охочіше потрапляти в невизначені ситуації?

Чи стали ви менше вдаватися до захисної поведінки?

Чи відчуваєте ви більшу впевненість у здатності долати негативні наслідки?

Чи ви менше переживаєте або відчуваєте менше тривоги?

Чи зауважили інші люди зміни у вас?

ВПРАВА 6.5:

Проведення поведінкових експериментів для роботи з перфекціонізмом

Тепер, коли у вас є кілька ідей для поведінкових експериментів, настав час почати планувати й проводити власні. Використовуючи список можливих експериментів із вправи 6.4, виберіть два–три, які викликають у вас легку або помірну тривогу (оцінка 3 або 4 бали), і пообіцяйте провести їх цього тижня:

1. _____

2. _____

3. _____

Для кожного експерименту використовуйте наведений нижче робочий бланк. Подаємо заповнений зразок бланка і чистий бланк. Не забудьте заповнити перші два стовпці до початку експерименту, а останні два — після його завершення.

Експеримент, спрямований на боротьбу з перфекціонізмом (що ви будете робити)	Наслідки, яких ви боїтеся (те, за що ви переживаєте, може статися)	Фактичні наслідки (що насправді відбулося)	Копінг (якщо наслідки були негативними, як ви впоралися з цим)
<i>Вийти з дому без зачіски чи макіяжу.</i>	<i>Зустріну когось зі знайомих. Вони помітять мій зовнішній вигляд і подумають, що я погано виглядаю. Буде незручно.</i>	<i>Нікого зі знайомих не зустріла. Ніхто, здається, не помітив моєї зовнішності.</i>	<i>Не потрібно.</i>
<i>Спізнитися на 10 хвилин на обід з двоюрідною сестрою.</i>	<i>Сестра засмутиться. Обід пройде напружено. Вона й надалі ображатиметься на мене.</i>	<i>Сестра виглядала трохи роздратованою і спочатку була неговіркою. Я почувалася недобре.</i>	<i>Щиро вибачилася. Після цього обід пройшов нормально. Усе одно приємно провели час. Говорили пізніше на тижні, і усе було добре.</i>

Експеримент, спрямований на боротьбу з перфекціонізмом (що ви будете робити)	Наслідки, яких ви боїтеся (те, за що ви переживаєте, може статися)	Фактичні наслідки (що насправді відбулося)	Копінг (якщо наслідки були негативними, як ви впоралися з цим)

ВПРАВА 6.6:

Узагальнення результатів ваших експериментів для роботи з перфекціонізмом

Важливо поміркувати над вашими поведінковими експериментами й оцінити, що їхні результати свідчать про наслідки невизначеності щодо можливих помилок і недотримання перфекціоністичних стандартів. Наприкінці кожного тижня заповнюйте цю анкету про експерименти, які ви проводили впродовж тижня. Відповідаючи на останнє запитання, обов'язково врахуйте всі поведінкові експерименти щодо перфекціонізму, які ви провели до цього часу.

1. Як часто фактичні наслідки були позитивними або нейтральними?

2. Як часто фактичні наслідки були негативними?

3. Коли (і якщо) наслідки були негативними, чи були вони настільки поганими, як очікувалося?

4. Коли (і якщо) наслідки були негативними, як, на вашу думку, ви впоралися з ситуацією?

5. Про що свідчать результати ваших поведінкових експериментів щодо ваших переконань про можливі помилки й недотримання перфекціоністичних стандартів, а також вашої здатності долати ці ситуації?

ВПРАВА 6.7: Перфекціонізм: Аналіз доказів

Поміркуйте над інформацією, яку ви отримали в результаті всіх ваших поведінкових експериментів про роботу з перфекціонізмом, і дайте відповіді на наведені нижче запитання:

1. Чи вважаєте ви, що припускатися помилок або не відповідати перфекціоністичним стандартам так само загрозово, як і раніше?

2. Чи стали ви менше вдаватися до захисної поведінки, спрямованої на уникнення помилок або намагання зробити все досконало?

3. Чи готові ви більше, ніж раніше, допускати помилки і приймати недосконалість?

4. Чи відчуваєте ви більшу впевненість у своїй здатності долати ситуації, коли ви припускаєтеся помилок або робите щось недосконало?

5. Чи призвело зниження перфекціоністичних очікувань до значного зниження вашої загальної продуктивності або якості роботи?

6. Чи стали ви менше переживати або відчувати тривогу?

7. Чи зауважили інші люди зміни у вас?

Помітні зміни можуть стати серйозним стимулом для продовження змін у своїй поведінці та перевірок своїх переконань про перфекціонізм. Якщо ви ще не помітили змін, імовірно, вам просто потрібно більше часу і практики. Якщо у вас почали з'являтися нові переконання про перфекціонізм, наступний розділ допоможе вам виробити більш здорові стандарти, які допоможуть зменшити переживання й тривогу.

ВПРАВА 6.9:

Тренування стандарту «достатньо добре»

Щодня або щотижня визначаєте ситуації, у яких ви можете застосувати стандарти «достатньо добре». Після того, як ви завершите одну з таких вправ, заповніть поданий робочий бланк. Запишіть ситуацію, з якою ви зіткнулися, що ви зазвичай робите в такій ситуації (звичайний стандарт і захисна поведінка), що ви зробили замість цього (тренування «достатньо добре») і що сталося (наслідки). Також корисно записати, що ви відчували. Нижче наведено приклад заповненого бланка «достатньо добре», а також чистий бланк.

Ситуація	Звичайний стандарт і захисна поведінка	Тренування «достатньо добре» (застосовувати стандарт «достатньо добре»)	Наслідки (що сталося і що ви відчували)
Сусідка зателефонувала і запитала, чи може вона зайти і позичити насос, щоб підкачати шини свого велосипеда.	Прибрати вітальню та коридор до її приходу.	Не робити ніякого прибирання.	Трохи хвилювалася, що вона помітить, що в домі не дуже прибрано, і буде засуджувати. Ми швидко і приємно перекинулися кількома словами біля дверей. Вона, здається, навіть не розглядала навколо. Мені було приємно, що я допомогла.
Написала колезі електронного листа у відповідь на його запитання.	Перевірити текст на наявність помилок кілька разів перед надсиленням.	Надіслати без перевірки.	Зрозуміла, що зробила помилку у слові. Колега нічого про це не сказав. Подякував, що я йому відповіла. Спочатку мені було соромно, але зараз усе гаразд.

Ситуація	Звичайний стандарт і захисна поведінка	Тренування «достатньо добре» (застосовувати стандарт «достатньо добре»)	Наслідки (що сталося і що ви відчували)

Пам'ятайте, що чим більше ви тренуєтеся, тим легше застосовувати стандарт «достатньо добре» у відповідних ситуаціях.

ВПРАВА 7.4:

Проведення поведінкових експериментів з ухваленням рішень

Рішення, пов'язані з вибором на основі уподобань та відсутністю інформації, багато в чому перетинаються, тому в цій вправі ви розробите та проведете поведінкові експерименти для обох типів рішень. Спочатку подумайте про повсякденні життєві рішення, які вам важко даються. Це можуть бути рішення, з якими ви стикаєтесь регулярно (наприклад, що вдягнути на роботу чи що приготувати на вечерю), або рішення, які виникають час від часу (який одяг купити чи на який соціальний захід піти). Запишіть кілька прикладів щоденних рішень, які викликають у вас труднощі.

Приклади рішень:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Тепер подумайте про захисну поведінку, яку ви зазвичай застосовуєте, щоб впоратися з цими рішеннями. (Ви можете звернутися до переліку поведінки, яку ви визначили у вправі 7.3). Беручи до уваги ці моделі поведінки, запишіть кілька поведінкових експериментів, які ви можете провести для кожного рішення. Не забувайте, що ваші експерименти повинні передбачати свідоме перебування в ситуації невизначеності і відмову від захисної поведінки під час ухвалення рішення. Наприклад, якщо зазвичай ви запитуєте свого чоловіка/дружину, що приготувати на вечерю (делегування відповідальності), ваш експеримент може полягати в тому, щоб вибрати, яку страву приготувати, а потім приготувати її, не порадившись із чоловіком/дружиною заздалегідь.

Поведінкові експерименти, які ви можете спробувати:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Тепер ви можете почати проводити свої експерименти, використовуючи поданий нижче бланк для запису результатів. Обов'язково запишіть наслідки, через які ви переживали до проведення експерименту, і фактичні наслідки після нього, а також те, як ви подолали негативні наслідки (якщо такі були). Зразок експерименту з ухвалення рішень подаємо разом із чистим бланком.

Експеримент із ухваленням рішень (що ви будете робити)	Наслідки, яких ви боїтеся (те, за що ви переживаєте, може статися)	Фактичні наслідки (що насправді відбулося)	Копінг (якщо наслідки були негативними, як ви впоралися з цим)
<i>Визначитися з рестораном, де ми з друзями будемо їсти, — вибрати три потенційні ресторани, а з них — той, який мені подобається найбільше (не шукаючи запевнень).</i>	<i>Моїм друзям не сподобається мій вибір. Вони жакливо проведуть час. Я буду шкодувати, що не запитала друзів, де вони хочуть поїсти. Я буду весь час тривожитися.</i>	<i>Один із моїх друзів — веган, і йому було важко знайти в меню щось, що він міг би з'їсти. Я забула перевірити, чи є в меню веганські страви.</i>	<i>Поговоривши з офіціантом, ми змогли замовити веганську страву, яку мій друг міг їсти. Решта вечора пройшла добре.</i>
<i>Обрати пляжний день для сімейної прогулянки (без пошуку інформації чи часткової залученості).</i>	<i>А якщо погода буде погана? А що, як є щось краще, що я могла б придумати? Я можу почуватися жакливо.</i>	<i>У день, коли ми планували піти на пляж, дощило.</i>	<i>Замість цього пішли до музею і перенесли плани про пляж на інший день.</i>

Рекомендуємо запланувати проведення двох–трьох експериментів з ухваленням рішень на тиждень впродовж кількох тижнів. Ви можете придумувати нові експерименти щотижня або проводити один і той самий кілька разів. Наприклад, якщо один із ваших експериментів полягає в тому, щоб обмежити час, який ви даєте собі на те, щоб вирішити, що вдягнути на роботу (десять хвилин замість тридцяти-сорока), цей експеримент можна повторити кілька разів.

Експеримент із ухваленням рішень (що ви будете робити)	Наслідки, яких ви боїтеся (те, за що ви переживаєте, може статися)	Фактичні наслідки (що насправді відбулося)	Копінг (якщо наслідки були негативними, як ви впоралися з цим)

Поширеним страхом під час ухвалення рішень є те, що ми засмутимося або пошкодуємо, якщо наслідки виявляться негативними, тому знайдіть хвилинку, щоб подумати про те, що ви відчували після завершення кожного поведінкового експерименту. Записуйте всі думки, почуття та спостереження:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ВПРАВА 7.5: Ухвалення складних рішень

Мета цієї вправи — ухвалити рішення для ситуацій, які можуть мати більший вплив на наше життя. Спершу запишіть кілька складних ситуацій, у яких доводилося ухвалювати рішення. (Ви можете звернутися до свого бланка моніторингу переживань із розділів 1 і 3, які допоможуть вам окреслити конкретні складні ситуації).

Складні або важкі рішення:

Приклад: *Я не впевнений, чи залишитися в моїй теперішній квартирі, чи переїхати в нове місце.*

1. _____

2. _____

3. _____

Наступний крок — вибрати одну з перелічених ситуацій, над якою ви будете працювати. Складні ситуації, пов'язані з ухваленням рішень, викликають тривогу, тому оберіть спершу ту, яка, на вашу думку, найменш приголомшлива. Коли ваша впевненість у собі зросте, ви зможете обрати складніші ситуації. Запишіть вибрану ситуацію:

Тепер, коли ви обрали ситуацію, подумайте, які критерії є для вас важливими, і запишіть їх нижче. Ви можете визначити скільки завгодно критеріїв, але це не означає, що будь-яке рішення, яке ви ухвалите, буде відповідати всім вашим критеріям, тому спробуйте скласти розумний список і розставити їх за пріоритетом від найбільш до найменш важливого. На прикладі рішення про переїзд, критерії можуть бути такими:

1. Розмір квартири: надаю перевагу більшому простору для проживання.
2. Розташування в місті: хотілося б жити ближче до роботи.
3. Вартість: хотілося б платити приблизно таку саму орендну плату, як зараз.
4. Вік будинку: хотілося б жити в сучаснішому будинку (який не потребує значного ремонту).

Перелічіть власні критерії:

Критерій № 1: _____

Критерій № 2: _____

Критерій № 3: _____

Критерій № 4: _____

Критерій № 5: _____

Критерій № 6: _____

Тепер, коли у вас є список критеріїв, запишіть кілька доступних варіантів рішень. Деякі рішення передбачають ситуацію «або-або», інші мають більше потенційних варіантів. Пам'ятайте, що вам потрібен не вичерпний список рішень, а максимум три-чотири розумні варіанти.

Варіант № 1: _____

Варіант № 2: _____

Варіант № 3: _____

Варіант № 4: _____

Тепер ви можете почати записувати плюси й мінуси ваших варіантів. Коли ви будете записувати, то бачитимете чіткіше переваги й недоліки і в результаті зробите раціональний вибір. У випадку з рішенням «або-або», ви можете виписати плюси й мінуси для кожного з них.

Варіант 1:	Плюси:	Мінуси:
<i>Залишитися в моїй теперішній квартирі.</i>	1. Нема клопотів, пов'язаних із переїздом. 2. Я вже знаю цей район. 3. Я маю гарні стосунки з моїм орендодавцем.	1. Будівля стара й потребує ремонту. 2. Квартира маленька. 3. Я живу досить далеко від роботи. 4. Стіни тонкі й досить шумно.
Варіант 2:	Плюси:	Мінуси:
<i>Переїхати в нову квартиру.</i>	1. Я міг би знайти місце ближче до роботи. 2. Я міг би переїхати в новішу будівлю, яка не потребує такого ремонту. 3. Я міг би знайти більшу квартиру.	1. Багато часу й зусиль на переїзд. 2. Я не знаю, чи знайду добре місце. 3. Це може бути дуже дорого. 4. Знадобиться час, щоб звикнути до нового району.

Використовуючи власну ситуацію ухвалення рішення, випишіть усі «за» і «проти» для кожного потенційного варіанта.

Після того, як ви випишете переваги та недоліки потенційних варіантів, ви зможете оцінити, який із них відповідає більшості ваших критеріїв. Водночас через втрату переваг інших варіантів і появу недоліків вибраного рішення, ви можете почати зменшувати свої втрати і, можливо, навіть отримаєте певні вигоди після реалізації свого рішення.

У нашому прикладі плюси переїзду містять розмір квартири, розташування в місті й вік будинку. На противагу цьому, основні переваги перебування на тому самому місці здебільшого пов'язані з тим, що район і будинок знайомі. З огляду на це, рішення, яке, здається, найточніше відповідає критеріям, — це переїзд на нове місце.

Переглянувши власний список «за» і «проти», визначте, який потенційний варіант найкраще відповідає вашим критеріям.

Вибране рішення: _____

На завершальному етапі вам потрібно почати втілювати своє рішення, інакше ви повернетесь до переживання щодо цього, замість того, щоб діяти. Ви можете розглядати цей крок як поведінковий експеримент. Наприклад, наступними кроками при переїзді на нове місце може бути перегляд оголошень про оренду й призначення зустрічей для перегляду квартир.

Важливою відмінністю між поведінковими експериментами, де ви перебуваєте в умовах невизначеності, і процесом ухвалення складних рішень є важливість самого рішення. Рішення про зміну квартири — це ситуація з відносно високими ризиками, яка вимагає серйознішого розгляду, а рішення про те, які саме оголошення про оренду переглянути, не є таким. Останнє якраз є ідеальним поведінковим експериментом, у якому можна стикнутися з невизначеністю. Ви можете переглянути оголошення, зробити швидкий, але вдумливий вибір із трьох-чотирьох місць для перегляду, а потім призначити зустріч щодо кожного з них — без зайвих запевнень.

Ви також можете почати пом'якшувати потенційні недоліки вибраного рішення, якщо це можливо. Наприклад, встановивши ціновий діапазон для оренди, ви можете зменшити ймовірність того, що нова квартира буде занадто дорогою. Щоб переконатися, що ви доведете своє рішення до кінця, запишіть усі кроки, а також можливі часові рамки, у які ви можете їх виконати.

Кроки для ухвалення кінцевого рішення:

Крок № 1: _____

Часові рамки: _____

Крок № 2: _____

Часові рамки: _____

Крок № 3: _____

Часові рамки: _____

Крок № 4: _____

Часові рамки: _____

Тепер, коли ви маєте певний досвід ухвалення різних рішень в умовах невизначеності, ви можете почати оцінювати наслідки ваших експериментів.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, providing a guide for handwriting or typing. The background is a clean, solid white color.

ВПРАВА 7.6: Оцінювання процесу ухвалення рішень

Цю вправу найкраще виконувати після того, як у вас за плечима буде низка експериментів із ухвалення рішень. Отож, ви почнете отримувати точнішу картину вашої реальної здатності ухвалювати рішення без використання захисної поведінки, а також зможете оцінити, чи відповідають дійсності ваші негативні переконання щодо невизначеності у ситуаціях ухвалення рішень. Ви також можете оцінити свої відчуття як під час, так і після процесу ухвалення рішення.

Використовуючи результати експериментів, які ви провели у вправах 7.4 і 7.5, дайте відповіді на подані нижче запитання:

Скільки експериментів з ухваленням рішень ви провели? _____

Скільки з них виявилися позитивними (ви були задоволені наслідками)?

Скільки з них виявилися негативними (ви були незадоволені наслідками)?

Як часто негативні наслідки були катастрофічними?

Коли наслідки були негативним, як часто ви могли впоратися з ситуацією?

Як часто ви долали ситуацію добре (ви були задоволені тим, як ви впоралися)?

Загалом, як ви вважаєте, чи добре ви справилися з ухваленням власних рішень?

Як часто ви відчували тривогу, ухвалюючи рішення в умовах невизначеності?

Якщо ви відчували тривогу, чи зменшувалося це відчуття з ухваленням більшої кількості рішень?

Як часто ви шкодували про свої рішення після їх ухвалення?

Згадуючи, як ви ухвалювали рішення в минулому, чи шкодували ви більше або менше про свої рішення, коли застосовували захисну поведінку під час ухвалення рішень?

Загалом, що ви відчували ухвалюючи рішення без захисної поведінки?

Пам'ятайте, що ми найчастіше змінюємо свої переконання, коли є багато беззаперечних доказів. Тому варто періодично повертатися до цієї вправи, щоб продовжувати розвивати повну й точну картину наслідків і відчуттів, які виникають під час ухвалення рішень.

ВПРАВА 8.9:

Проведення поведінкових експериментів

Як ми вже говорили в попередніх розділах, намагайтеся проводити два–три експерименти на тиждень, починаючи з експериментів, які, як ви очікуєте, викличуть у вас легку або помірну тривогу (3 або 4 бали за 10-бальною шкалою), а згодом переходьте до складніших експериментів.

Поведінкові експерименти дещо відрізняються для кожного з тривожних розладів, тому ми внесли відповідні зміни в стандартний бланк для кожного розладу і надали кілька прикладів для кожного з них. Ви можете використовувати цей бланк, не забуваючи відстежувати дещо відмінні аспекти для різних розладів. Незалежно від того, який тип експерименту ви проводите, не забудьте заповнити перші два стовпці перед початком експерименту, записавши, що будете робити (експеримент) і що, на вашу думку, може трапитися (наслідки, яких ви боїтеся). Після завершення експерименту заповніть останні два стовпці, записавши, що сталося (фактичні наслідки) і як ви впоралися з ситуацією в той момент, якщо наслідки були негативними (копінг).

Експерименти для подолання ГТР

Люди з ГТР бояться невизначеності в повсякденних життєвих ситуаціях, тому поведінкові експерименти будуть схожі на ті, що описані в попередніх розділах. Використовуйте свої відповіді з вправи 8.2, щоб визначити експерименти, які найбільше підходять для вас. Мета цих експериментів полягає в тому, щоб мати можливість перевірити, чи невизначені повсякденні життєві ситуації постійно призводять до негативних наслідків, які є катастрофічними й некерованими. Нижче наведено кілька прикладів поведінкових експериментів для подолання ГТР.

Експеримент (що ви будете робити)	Наслідки, яких ви боїтеся (те, за що ви переживаєте, може статися)	Фактичні наслідки (що насправді відбулося)	Копінг (якщо наслідки були негативними, як ви впоралися з цим)
Самостійно гуляти тихою вулицею всередині дня (не використовувати захисну поведінку уникнення).	Мене пограбують або нападуть; я буду переживати весь час.	Спочатку я дуже нервувала, коли бачила когось на вулиці. Нічого поганого не сталося. Кілька людей привіталися зі мною під час моєї прогулянки.	Не було.
Попросіть колегу взяти на себе функцію замовлення витратних матеріалів для офісу (не використовувати наступну захисну поведінку: робити все самостійно).	Він замовить не те, що потрібно, або забуде щось важливе, і мені доведеться вирішувати проблему. Це буде марною тратою часу.	Мій колега дуже добре впорався із замовленням канцелярського приладдя. Він припустився однієї помилки, замовивши папір для принтера неправильного розміру.	Я сказала про помилку, допущену з розміром паперу, і він виправив це. Проблему було швидко вирішено за допомогою телефонного дзвінка.

Експерименти для подолання РСТ

Якщо ви боретеся із соціальною тривогою, ви, ймовірно, боїтеся невизначеності соціальних ситуацій або моментів, пов'язаних із оцінюванням виконання вами роботи або іншої діяльності. Використовуючи приклади експериментів, представлені у вправі 8.4, ви можете провести експеримент, у якому навмисно зустрінетеся з невизначеністю соціальної ситуації, не використовуючи водночас ваші типові захисні моделі поведінки. Пам'ятайте, що важливо описати наслідки, яких ви боїтеся, у конкретних і доступних для спостереження термінах, щоб ви могли належно перевірити свої страхи. Деякі приклади експериментів для подолання розладу соціальної тривоги наведені нижче.

Експеримент (що ви будете робити)	Наслідки, яких ви боїтеся (те, за що ви переживаєте, може статися)	Фактичні наслідки (що насправді відбулося)	Копінг (якщо наслідки були негативними, як ви впоралися з цим)
<i>Почніть розмову з бариста в кав'ярні (не використовувати наступну захисну поведінку: уникати зорового контакту, вести світську бесіду).</i>	<i>Вона буде роздратована та вважатиме мене нудним. Я зрозумію це, бо вона, наприклад, відверне очі, не усміхатиметься або припинить розмову.</i>	<i>Розмова пройшла дуже добре! Вона усміхалася й виглядала зацікавленою, а після того, як я заплатив за каву, вона продовжувала розмовляти зі мною ще деякий час.</i>	<i>Не було.</i>
<i>Відмовлятися, коли колеги просять мене піти з ними на обід (не використовувати наступну захисну поведінку: завжди погоджуватися, вибачатися й детально пояснювати причини відмови).</i>	<i>Мої колеги будуть злитися на мене. Я дізнаюся про це, бо вони не будуть розмовляти зі мною після обіду і більше не запросять мене.</i>	<i>Сказала, що не зможу піти. Один із моїх колег запитав мене, чому я не зможу. Він виглядав стурбованим, але не злився на мене. Кілька моїх колег поспілкувалися зі мною після того, як повернулися з обіду. Наступного дня вони знов запросили мене з ними.</i>	<i>Коли мене запитали, чому я не піду, я сказала колезі, що маю ще кілька справ. Він сказав, що розуміє.</i>

Експерименти для подолання ОКР

Якщо ви маєте нав'язливі думки щодо можливого заподіяння шкоди іншим або забруднення, очевидно, вас турбує невизначеність щодо безпеки в ситуаціях, коли існує ймовірність (навіть якщо вона малоімовірна), що може виникнути небезпека. Використовуючи відповіді з вправи 8.6, визначте відповідні експерименти. Нижче наведено кілька поведінкових експериментів для подолання obsesивно-компульсивного розладу. Спробуйте повторити один і той самий експеримент кілька разів, щоб зробити висновки про реальну небезпеку невизначених ситуацій.

Експеримент (що ви будете робити)	Наслідки, яких ви боїтеся (те, за що ви переживаєте, може статися)	Фактичні наслідки (що насправді відбулося)	Копінг (якщо наслідки були негативними, як ви впоралися з цим)
<i>Виходити на роботу раніше за чоловіка, не нагадуючи йому, щоб він перевіряв, чи всі двері та вікна зачинені й замкнені, перед тим, як піти (не використовувати захисну поведінку у вигляді надмірної перевірки інших).</i>	<i>Якщо я не нагадаю чоловікові або не перевірю, чи все гаразд, він залишить вікно відчиненим або двері у внутрішній дворик незамкненими, і хтось увірветься й пограбує нас.</i>	<i>Чоловік залишив вікно на кухні відчиненим.</i>	<i>Незважаючи на те, що вікно було відчинене, ніхто не потрапив у середину. Засмутилася через чоловіка, але не треба було переживати. Будинок був у порядку.</i>
<i>Дозволити синові гратися на дитячому майданчику (не використовувати захисну поведінку уникнення: забороняти йому йти туди, де він може поранитися).</i>	<i>Син впаде з ігрової конструкції і щось зламає або отримає черепно-мозкову травму від удару головою.</i>	<i>Син впав і подряпав обидва коліна, коли бігав.</i>	<i>Привела сина додому, промили рани, перев'язали. Він був засмучений, але швидко заспокоївся. Подряпини, здається, не дуже страшні; було важко бачити його засмученим, але йому було весело і він гарно проводив час, до того як впав.</i>
<i>Зайти до торгового центру та торкнутися дверних ручок (не використовувати захисну поведінку уникнення та не митися надмірно ретельно впродовж щонайменше 30 хвилин після цього).</i>	<i>Я підхоплю серйозну хворобу або дуже сильно захворію.</i>	<i>Почуваюся тривожно, не знаючи, чи хвора, але ознак хвороби поки що немає.</i>	<i>Відчуваю тривогу, але намагаюся впоратися. Досі не зовсім впевнена, що я чимось заразилася, але поки що ніяких ознак хвороби немає.</i>

Експерименти для подолання РТЗ

Люди з РТЗ схильні боятися невизначеності незрозумілих тілесних відчуттів. Тому метою поведінкових експериментів для подолання РТЗ є перевірка того, чи завжди невизначеність, пов'язана з незрозумілими відчуттями, є негативною й катастрофічною, а також вироблення більш прийнятних стандартів турботи про своє здоров'я в довгостроковій перспективі.

Якщо ви використовуєте захисну поведінку наближення, щоб впоратися з переживанням про стан здоров'я, почніть із «правила трьох днів» (детально описаного раніше в цьому розділі). Ось кілька прикладів цього поведінкового експерименту в дії.

Незрозумілі тілесні відчуття та експеримент	Наслідки, яких ви боїтеся (те, за що ви переживаєте, може статися)	Фактичні наслідки через три дні (що насправді відбулося)	Копінг (що ви зробили після того, як минули три дні)
Відчуття болю в шлунку — терпіти його три дні.	А що якщо це рак шлунку або інша серйозна хвороба?	Біль у шлунку пройшов через день.	Вирішила не звертатися до лікаря, бо біль минув.
Відчуття дискомфорту в руці після того, як допомогла другові переїхати — витримати три дні.	А що якщо я серйозно травмувала руку?	Через три дні я все ще відчувала дискомфорт у руці, але не так, як спочатку.	Вирішила звернутися до лікаря, але загалом відчувала себе менш тривожно. Лікар сказала, що в мене дуже легке розтягнення м'язів і що відчуття пройдуть впродовж декількох днів.

Якщо ви більш схильні до захисної поведінки уникнення у питаннях здоров'я та при появі незрозумілих тілесних відчуттів, ваші поведінкові експерименти, подібно до наведених тут прикладів, передбачатимуть свідоме зіткнення з невизначеністю ситуації, не вдаючись до захисної поведінки.

Експеримент (що ви будете робити)	Наслідки, яких ви боїтеся (те, за що ви переживаєте, може статися)	Фактичні наслідки (що насправді відбулося)	Копінг (якщо наслідки були негативними, як ви впоралися з цим)
<i>З'їсти трохи кеш'ю, бо мій лікар сказав мені, що в мене немає на них алергії (не використовувати захисну поведінку уникнення).</i>	<i>У мене буде сильна алергічна реакція.</i>	<i>Після того, як я з'їла кеш'ю, у мене дерло в горлі.</i>	<i>Я хотіла їхати в лікарню, але випила води і трохи зачекала. Відчуття дряпання минуло.</i>
<i>Звернутися до лікаря з метою обстеження (не використовувати уникнення).</i>	<i>Я дізнаюся, що у мене серйозна хвороба. Я так засмучуся, що не зможу з цим впоратися.</i>	<i>Лікар сказав, що зі мною все гаразд, але скерував мене на аналіз крові в межах обстеження.</i>	<i>Я дуже боялася здавати аналіз крові, але все ж таки пішла. Лікар сказав, що все в нормі.</i>

Тепер, коли у вас є кілька прикладів поведінкових експериментів, ви можете використовувати наступний робочий бланк, щоб записати свої власні експерименти. Зверніть увагу, що деякі стовпці робочого бланка будуть заповнені дещо по-різному залежно від конкретного розладу (зміни в заголовках стовпців позначені зірочкою).

Експеримент* (що ви будете робити) *РТЗ: Незрозумілі тілесні відчуття та експеримент	Наслідки, яких ви боїтеся* (те, за що ви переживаєте, може статися) *РСТ: Наслідки, яких ви боїтеся і поведінка, яку можна спостерігати	Фактичні наслідки* (що насправді відбулося) *РТЗ: Фактичні наслідки через три дні	Копінг* (якщо наслідки були негативними, як ви впоралися з цим) *РТЗ: Що ви зробили після того, як минули три дні

ВПРАВА 8.10: Аналіз доказів

Основна мета поведінкових експериментів полягає в тому, щоб дати вам можливість з'ясувати, що насправді відбувається, коли ви навмисно стикаєтеся з невизначеністю, тому важливо регулярно переглядати те, що ви вже виявили. Зокрема, вам потрібно оцінити, наскільки правильним є ваше переконання, що невизначеність призводить до катастрофічних і некерованих негативних наслідків. Щоб допомогти вам у цьому, нижче наведено низку запитань, на більшість із яких можна відповісти незалежно від того, який тип експериментів ви проводили, хоча є кілька запитань щодо конкретних розладів. Виконуйте цю вправу наприкінці кожного тижня.

Скільки експериментів ви провели? _____

Як часто фактичні наслідки були позитивними або нейтральними?

Як часто фактичні наслідки були негативними?

Коли (і якщо) наслідки були негативними, чи були вони настільки поганими, як очікувалося?

Коли (і якщо) наслідки були негативними, як, на вашу думку, ви впоралися з ситуацією?

*Якщо ви робили поведінкові експерименти для подолання РСТ,
будь ласка, дайте відповідь на такі додаткові запитання:*

Як інші реагували на вас, коли ви брали на себе соціальний ризик і стикалися з невизначеною ситуацією, не використовуючи свої звичні моделі захисної поведінки?

Що ви помітили в собі, коли пішли на соціальний ризик і не використовували звичні моделі захисної поведінки (наприклад, чи відчували ви себе більш природно, спонтанно або менш скуто)?

*Якщо ви робили поведінкові експерименти з РТЗ, будь ласка,
дайте відповідь на ці додаткові запитання:*

Якщо ви виконали триденний поведінковий експеримент із дотриманням правил, як часто ви шукали запевнень, інформацію або зверталися до лікаря після завершення триденного строку?

Якщо ви звернулися до лікаря після того, як три дні лишалися з невизначеністю та незрозумілими тілесними відчуттями, чи були негативні наслідки? Якщо так, то чи були вони настільки поганими, як ви очікували?

Незалежно від того, чи ви звернулися за запевненнями, інформацією або до лікаря після завершення триденного строку, чи відрізнялися ваші відчуття щодо рішення це зробити, коли ви ухвалили його після того, як побули з тривогою три дні, від того, коли ви намагалися знизити або усунути невизначеність одразу, ухваливши таке рішення (наприклад, чи відчували ви себе менш тривожно)?

Беручи до уваги всі експерименти, які ви провели до цього часу, дайте відповідь на запитання:

Що саме демонструють результати ваших експериментів щодо наслідків невизначених ситуацій і вашу здатність долати їх?

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, providing a guide for handwriting or typing. The background is a solid off-white color.

ВПРАВА 8.11: Підбиття підсумків

Маючи інформацію, отриману з усіх експериментів, які ви завершили станом на сьогодні, поміркуйте над своїми висновками й дайте відповіді на запитання.

Чи вважаєте ви невизначеність такою ж загрозливою, як і раніше?

Чи з'явилося у вас більше бажання й готовності потрапляти в невизначені ситуації?

Чи ви менше вдаєтеся до захисної поведінки?

Чи відчуваєте ви більшу впевненість у своїй здатності впоратися з негативними наслідками?

Чи зменшилися ваші переживання й тривога?

Чи зауважили інші люди зміни у вас?

Зауважені зміни можуть стати серйозним стимулом для того, щоб продовжувати кидати виклик і змінювати свої переконання щодо невизначеності. Якщо ви ще не помітили жодних змін, можливо, вам просто потрібно більше часу, особливо якщо ви маєте справу з кількома розладами.

ВПРАВА 9.2: Розробка постійного плану дій

Ця вправа має на меті допомогти вам розробити план дій для подолання переживань у довгостроковій перспективі. Зважаючи на те, що з часом ситуація може змінюватися, ви можете переглянути та скоригувати зміст вашого плану за потреби.

Крок 1: Підготовка до роботи

Щоб підвищити підзвітність (і стати самому собі терапевтом), заплануйте регулярні щотижневі сесії з самим собою. Приділяйте собі щонайменше тридцять хвилин безперервного часу. Ви можете проводити сеанс будь-де, але обов'язково мінімізуйте чинники, які відволікають (наприклад, вимкніть мобільний телефон). Ви можете піти в кав'ярню, пригостити себе улюбленим напоєм і створити навколо сеансу певну атмосферу. Запишіть час і місце вашої першої сесії.

Дата і час: _____

Місце: _____

Крок 2: Визначення порядку денного

Щоб стати власним терапевтом, вам потрібно визначити структуру ваших сесій. Порядок денний кожної сесії повинен містити огляд того, що ви зробили з часу останньої сесії, будь-які спостереження з попередніх вправ, а також плани нових вправ. Заповніть наведені нижче розділи, щоб підготуватися до першої сесії.

План дій Порядок денний: Перша сесія

- *Над якими сферами життя мені потрібно попрацювати?*

Проблемні теми, що викликають переживання:

Проблемні моделі захисної поведінки, які я все ще використовую:

- *Які експерименти я можу провести, щоб вирішити ці проблемні питання?*

Наприклад, якщо ви продовжуєте сильно переживати щодо ухвалення рішень на роботі й часто або відкладаєте, або просите когось іншого ухвалювати рішення, вдалим експериментом буде ухвалювати два–три невеликі рішення на тиждень, не відкладати їх на потім.

Складіть список експериментів або тренувань, які ви плануєте провести впродовж наступного тижня:

1. _____

2. _____

3. _____

Переконайтеся, що ви встановили для себе регулярний час занять, бажано в одному й тому самому місці, щоб було комфортно. Крім того, занотуйте наслідки ваших щотижневих занять.

Тепер, коли у вас є ідеї щодо вправ на наступний тиждень, ви можете призначити дату наступного заняття.

Наступна сесія з укладення плану дій:

Дата і час: _____

Місце: _____

План дій Порядок денний: Щотижнева сесія

Нижче наведено шаблон того, що можуть містити ваші щотижневі сесії, хоча ви можете змінювати їхній зміст із часом, відповідно до вашого прогресу й того, над чим вам треба попрацювати.

Дата: _____

- *Які експерименти я провів/ла з часу останнього заняття?*

1. _____

2. _____

3. _____

- *З огляду на всі проведені експерименти на сьогодні, які спостереження я можу зробити про свої переконання щодо невизначеності?*

Скільки експериментів я вже провів/ла? _____

Як часто наслідки були негативними?

Як часто наслідки були нейтральними або позитивними?

Коли наслідки були негативними, як часто вони були катастрофічними чи небезпечними?

Коли наслідки були негативними, як часто мені вдавалося впоратися із ситуацією?

Якщо врахувати всі випадки, коли мені доводилося долати негативну ситуацію, як я справлявся/лася з нею в цілому? Чи добре я впорався/лась? Чи зміг/ла я з'ясувати, як подолати негативні наслідки?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- Які вправи я буду виконувати впродовж наступного тижня?

1. _____

2. _____

3. _____

Наступна сесія з укладення плану дій:

Дата і час: _____

Місце: _____

ВПРАВА 9.3:

Чи варте життя без визначеності ризику?

У цій вправі ви порівнюєте ризики та переваги запрошення невизначеності у ваше життя, проаналізувавши поведінкові експерименти, які ви вже виконали до цього часу. Це дозволить вам оцінити ризики та переваги, пов'язані з невизначеністю. Дайте відповіді на подані нижче запитання, використовуючи записи по всіх проведених вами експериментах, станом на сьогодні.

1. Скільки експериментів ви вже провели? _____

2. Скільки експериментів мали негативні наслідки? _____

3. Розрахуйте відсоток експериментів із негативними наслідками* _____

** Помножте кількість експериментів із негативним наслідком на 100 і розділіть на загальну кількість експериментів. Наприклад, якщо ви завершили 40 експериментів і 5 із них мали негативні наслідки, то відсоток експериментів із негативними наслідками становитиме 12,5 % від загальної кількості експериментів.*

4. Обчисліть відсоток експериментів із нейтральними або позитивними наслідками* _____

** Відніміть відсоток експериментів із негативними наслідками від 100: наприклад, $100\% - 12,5\% = 87,5\%$.*

5. Які найгірші наслідки траплялися під час ваших експериментів?

Тепер порівняймо негативні наслідки, з якими ви зіткнулися, з позитивними або нейтральними.

6. Які найкращі наслідки траплялися під час ваших експериментів?

7. Які зміни відбулися у вашому житті після того, як ви впустили у нього більше невизначеності? (Щоб відповісти на це запитання, подумайте про свій поточний рівень переживань і тривоги, новий досвід чи можливості або зекономлений час).

8. Подивіться на відсоток експериментів із негативними наслідками порівняно з відсотком експериментів із позитивними наслідками, найгірші негативні наслідки порівняно з найкращими наслідками, які ви мали, а також переваги, які ви отримали, залучивши невизначеність у своє життя. Чи вважаєте ви, що винагорода переважає витрати, чи навпаки?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Продовжуючи проводити поведінкові експерименти та тренування толерантності до невизначеності, ви можете використовувати цю вправу для періодичної оцінки впливу, як позитивного, так і негативного, який має невизначеність на ваше життя. Ви можете вирішити додати цю вправу до свого плану дій із вправи 9.2, можливо, раз на місяць.