

Список хронических стратегий ухода из контакта

Хронические стратегии ухода из контакта - это поведенческие паттерны, которые могут формироваться для защиты от боли или тревоги за близкие отношения, ставшие в настоящий момент излишними (т.е. мы склонны задействовать их автоматически в ситуациях, когда, на самом деле, было бы лучше сохранить более тесную связь с другим человеком). Размышляя о своем собственном опыте близких отношений в зрелом возрасте и о тех моментах, когда вы чувствуете боль или тревогу, насколько вы склонны прибегать к следующим стратегиям, чтобы уйти из контакта с другим (когда вам, возможно, было бы лучше остаться в контакте)?

	Совсем нет	Редко	Умеренно	Часто
Погружаюсь в деятельность	0	1	2	3
Отвлекаюсь на что-нибудь	0	1	2	3
Много говорю	0	1	2	3
Проявляю агрессию по отношению к другим	0	1	2	3
Веду себя высокомерно	0	1	2	3
Критикую других	0	1	2	3
Проявляю холодность или колкость	0	1	2	3
Отталкиваю других	0	1	2	3
Выстраиваю стену	0	1	2	3
Демонстрирую незаинтересованность: меня это не волнует	0	1	2	3
Веду себя чересчур формально или вежливо	0	1	2	3
Держу все на поверхностном уровне	0	1	2	3
Прибегаю к юмору или смеху	0	1	2	3
Избегаю общения с другими	0	1	2	3
Физически изолирую себя от других	0	1	2	3
Делаю вид, что занят	0	1	2	3
Употребляю наркотики или алкоголь	0	1	2	3
Мечтаю	0	1	2	3
Отступаю эмоционально	0	1	2	3
Прекращаю контакт с людьми	0	1	2	3
Философствую	0	1	2	3
Проявляю признаки усталости или сонливости	0	1	2	3
Избегаю конфликта	0	1	2	3
Проявляю уступчивость, умиротворение	0	1	2	3
Пытаюсь контролировать	0	1	2	3
Не выражаю желаний	0	1	2	3
Мысленно закрываюсь, «ухожу в себя»	0	1	2	3
Принимаю закрытую позу	0	1	2	3
Физически избегаю людей	0	1	2	3
Меняю тему разговора	0	1	2	3
Избегаю зрительного контакта	0	1	2	3
Не слушаю	0	1	2	3
Ни к чему не присоединяюсь	0	1	2	3
Становлюсь тихим или молчаливым	0	1	2	3
Фокусирую внимание на другом	0	1	2	3
Становлюсь чрезмерно услужливым, всем помогаю	0	1	2	3
Становлюсь независимым	0	1	2	3
Пытаюсь спрятаться или стать невидимым	0	1	2	3
Занимаюсь самокритикой	0	1	2	3
Испытываю жалость к себе / «играю в жертву»	0	1	2	3
...	0	1	2	3
...	0	1	2	3

Chronic Strategies of Disconnection Inventory

Chronic strategies of disconnection are patterns of behaviour that we may develop to protect ourselves from hurt or anxiety in close relationships, but which are now redundant: i.e., we tend to do them automatically when, in fact, it is more beneficial for us to stay in closer connection with another. Reflecting on your own experience of close relationships as an adult and times in which you feel hurt or anxious, to what extent do you tend to use the following strategies to disconnect from others (when you might be better off staying in connection)?

	Not at all	A little	Moderately	A lot
Immersing yourself in activities	0	1	2	3
Distracting yourself	0	1	2	3
Talking a lot	0	1	2	3
Being aggressive to others	0	1	2	3
Acting in an arrogant way	0	1	2	3
Criticising others	0	1	2	3
Being cold or prickly	0	1	2	3
Pushing others away	0	1	2	3
Putting up a façade	0	1	2	3
Feigning disinterest: that you don't really care	0	1	2	3
Being overly-formal or polite	0	1	2	3
Keeping things at a superficial level	0	1	2	3
Using humour or laughter	0	1	2	3
Avoiding communication with others	0	1	2	3
Isolating yourself physically from others	0	1	2	3
Being busy	0	1	2	3
Using drugs or alcohol	0	1	2	3
Daydreaming	0	1	2	3
Withdrawing emotionally	0	1	2	3
Ending contact with people	0	1	2	3
Intellectualizing	0	1	2	3
Becoming tired or going to sleep	0	1	2	3
Avoiding conflict	0	1	2	3
Being compliant, appeasing	0	1	2	3
Being controlling	0	1	2	3
Not expressing your wants	0	1	2	3
Mentally shutting down, 'going into your head'	0	1	2	3
Being closed in your body language	0	1	2	3
Physically avoiding people	0	1	2	3
Changing the subject	0	1	2	3
Avoiding eye contact	0	1	2	3
Not listening	0	1	2	3
Not joining in with things	0	1	2	3
Becoming quiet or silent	0	1	2	3
Focusing attention on others	0	1	2	3
Rescuing: being overly-helpful to others	0	1	2	3
Being independent	0	1	2	3
Trying to hide or make yourself invisible	0	1	2	3
Criticising yourself	0	1	2	3
Feeling sorry for yourself/'playing the victim'	0	1	2	3
...	0	1	2	3
...	0	1	2	3