**Grief Cognitions Questionnaire** $∥$ **Russian**

***Опросник мыслей, связанных с гореванием (GCQ)***

Ниже вы найдете различные негативные убеждения. Укажите, пожалуйста, в какой степени вы согласны с каждым убеждением?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совсем не согласен |  |  |  | Совершенно согласен |
| 1. С тех пор, как [--] мертв(а), мне кажется, что я никчемный(я) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. С тех пор, как [--] умер(ла), я понимаю, что мир — это плохое место. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Окружающие меня люди должны оказывать мне больше поддержки. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Если я дам волю своим эмоциям, я сойду с ума. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Смерть [--] заставила меня осознать, что мы живем в ужасном мире. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Моя реакция горя ненормальна. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. У меня нет уверенности в будущем. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Пока я скорблю, я поддерживаю связь с [--]. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Моя жизнь бесполезна с тех пор, как [--] умер(ла). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Я должен был(а) предотвратить смерть [--] | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Моя жизнь бессмысленна с тех пор, как [--] умер(ла). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Если бы я поступил(а) иначе, [--] был бы еще жив(а).  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. С тех пор, как [--] умер(ла), я плохо о себе думаю. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Я не реагирую нормально на эту потерю. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Пока я скорблю, мне не нужно отпускать [--]. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Окружающие должны проявлять ко мне гораздо больший интерес. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. С тех пор, как [--] больше нет, я негативно смотрю на будущее.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Если я позволю своим чувствам выйти наружу, я потеряю контроль. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Russian translation: Paul Boelen, Iryna Norkina, Danyil Milikovskyi, Olha Shevchenko, Liliia Sarry

More information: P.A.Boelen@uu.nl

**Опросник мыслей, связанных с гореванием (GCQ)**

**Результаты**

Сумма баллов по пунктам 1 и 13 демонстрирует показатель негативных представлений о себе. Сумма баллов по пунктам 2 и 5 демонстрирует показатель негативных представлений о мире. Сумма баллов по пунктам 3 и 16 демонстрирует показатель негативного восприятия других людей. Сумма баллов по пунктам 4 и 18 демонстрирует показатель катастрофических интерпретаций своей реакции горя. Сумма баллов по пунктам 6 и 14 демонстрирует показатель уместности (нормальности) реакции на горе. Сумма баллов по пунктам 7 и 17 демонстрирует показатель негативных представлений о будущем. Суммарные баллы по пунктам 8 и 15 демонстрируют показатель склонности «держаться за горе» для поддержания связи с умершим. Сумма баллов по пунктам 9 и 11 демонстрирует показатель негативных представлений о жизни. Сумма баллов по пунктам 10 и 12 демонстрирует показатель негативных мыслей, связанных с самообвинением. Суммарные баллы по всем пунктам демонстрируют показатель негативных мыслей о потере.

**Интерпретация результатов**

Высокие баллы указывают на более интенсивные негативные мысли связанные с гореванием.

**Больше информации**

http://dx.doi.org/10.1007/s10862-005-2409-5