

Опросник обсессивных убеждений (ОВQ-44)

В этом списке перечислены различные взгляды и убеждения, которых иногда придерживаются люди. Прочтите каждое утверждение внимательно и решите, насколько вы с ним согласны или не согласны.

Для каждого утверждения выберите цифру, соответствующую ответу, который лучше всего описывает, как вы мыслите. Поскольку люди разные, не существует правильных или неправильных ответов.

Чтобы решить, является ли данное утверждение вашим типичным взглядом на вещи, просто припомните, как вы размышляете обычно/большую часть времени.

		совсем не согласен	умеренно не согласен	немного не согласен	нейтрально	немного согласен	умеренно согласен	полностью согласен
1	Я часто думаю, что вокруг небезопасно.	1	2	3	4	5	6	7
2	Если я в чем-то не буду уверен в абсолютной степени, я совершу ошибку.	1	2	3	4	5	6	7
3	Все должно быть идеально согласно моим собственным личным стандартам.	1	2	3	4	5	6	7
4	Чтобы быть достойным человеком, я должен быть совершенен во всем, что я делаю.	1	2	3	4	5	6	7
5	Я должен предотвращать плохие события всякий раз, когда у меня есть такая возможность.	1	2	3	4	5	6	7
6	Даже если вред маловероятен, я должен попытаться предотвратить его любой ценой.	1	2	3	4	5	6	7
7	Для меня иметь плохие побуждения так же скверно, как и реализовывать их.	1	2	3	4	5	6	7
8	Если я не предприму каких-либо мер, когда предвижу опасность, то в таком случае я буду виноват в последствиях.	1	2	3	4	5	6	7

		совсем не согласен	умеренно не согласен	немного не согласен	нейтраль но	немного согласен	умеренно согласен	полностью согласен
9	Если я не могу сделать чего-то идеально, мне вообще не следует этого делать.	1	2	3	4	5	6	7
10	Я всегда должен работать в полную силу.	1	2	3	4	5	6	7
11	Для меня важно учесть все возможные исходы ситуации.	1	2	3	4	5	6	7
12	Даже если ошибки незначительны то это все равно означает, что работа не завершена.	1	2	3	4	5	6	7
13	Если у меня возникают агрессивные мысли или порывы в отношении моих близких, это означает, что я тайно хочу причинить им вред.	1	2	3	4	5	6	7
14	Я должен быть уверен во всех своих решениях.	1	2	3	4	5	6	7
15	Во всех повседневных ситуациях неспособность предотвратить вред так же плоха, как и умышленное причинение вреда.	1	2	3	4	5	6	7
16	Чтобы избежать серьезных проблем (например, болезни или несчастных случаев), необходимы постоянные усилия с моей стороны.	1	2	3	4	5	6	7
17	Для меня не предотвратить вред так же плохо, как и причинить его.	1	2	3	4	5	6	7
18	Мне следует быть расстроенным, если я совершил ошибку.	1	2	3	4	5	6	7
19	Я должен убедиться, что другие люди не пострадают от любых негативных последствий моих решений или действий.	1	2	3	4	5	6	7
20	По моему мнению, всё неправильно, если это неидеально.	1	2	3	4	5	6	7

		совсем не согласен	умеренно не согласен	немного не согласен	нейтраль но	немного согласен	умеренно согласен	полностью согласен
21	Наличие непристойных мыслей означает, что я ужасный человек.	1	2	3	4	5	6	7
22	Если я не буду принимать дополнительных мер предосторожности, у меня будет больше шансов, чем у других, заболеть или столкнуться с серьезными неприятностями.	1	2	3	4	5	6	7
23	Чтобы почувствовать себя в безопасности, я должен быть максимально готов ко всему, что может пойти не так.	1	2	3	4	5	6	7
24	У меня не должно быть странных или отвратительных мыслей.	1	2	3	4	5	6	7
25	Для меня совершить ошибку так же плохо, как и полностью потерпеть неудачу.	1	2	3	4	5	6	7
26	Мне очень важно, чтобы все было ясно, даже в мелочах.	1	2	3	4	5	6	7
27	Иметь богохульную мысль так же греховно, как и совершить кощунственный поступок.	1	2	3	4	5	6	7
28	Я должен быть в состоянии избавить свой разум от нежелательных мыслей.	1	2	3	4	5	6	7
29	Я чаще, чем другие люди, случайно причиняю вред себе или окружающим.	1	2	3	4	5	6	7
30	Плохие мысли означают, что я странный или ненормальный.	1	2	3	4	5	6	7
31	Я должен быть лучшим в вещах, которые важны для меня.	1	2	3	4	5	6	7
32	Наличие нежелательной сексуальной мысли или образа означает, что я действительно хочу это сделать.	1	2	3	4	5	6	7

		совсем не согласен	умеренно не согласен	немного не согласен	нейтрально	немного согласен	умеренно согласен	полностью согласен
33	Если мои действия могут хоть немного повлиять на возможную неприятность, то я несу ответственность за то, что происходит в итоге.	1	2	3	4	5	6	7
34	Даже когда я осторожен, мне часто кажется, что произойдет что-то плохое.	1	2	3	4	5	6	7
35	Если у меня есть навязчивые мысли, то это значит, что я потерял над собой контроль.	1	2	3	4	5	6	7
36	Если я не буду очень осторожен, то произойдет что-то плохое.	1	2	3	4	5	6	7
37	Я должен продолжать работу, пока все не будет сделано абсолютно правильно.	1	2	3	4	5	6	7
38	Наличие жестоких мыслей означает, что я потеряю контроль и на самом деле стану агрессивным.	1	2	3	4	5	6	7
39	На мой взгляд, неспособность предотвратить какое-то несчастье так же плоха, как и намеренное его причинение.	1	2	3	4	5	6	7
40	Если я не буду выполнять свою работу идеально, люди не будут меня уважать.	1	2	3	4	5	6	7
41	Даже обычные события в моей жизни полны риска.	1	2	3	4	5	6	7
42	Иметь плохую мысль, с моральной точки зрения, ничем не отличается от совершения плохого поступка.	1	2	3	4	5	6	7
43	Что бы я ни делал, это все равно никогда не будет достаточно хорошим.	1	2	3	4	5	6	7
44	Если я не стану контролировать свои мысли, я буду за это наказан.	1	2	3	4	5	6	7