

Опросник обсессивных убеждений (OBQ-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.

Расчеты и интерпретация:

1. Подсчитать сумму баллов по каждой субшкале в прямом значении (обратных подсчетов нет)

Оценка ответственности/угрозы = 1, 5, 6, 8, 15, 16, 17, 19, 22, 23, 29, 33, 34, 36, 39, 41

Перфекционизм/нетерпимость к неопределенности = 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 18, 20, 25, 26, 31, 37, 40, 43

Значимость/контроль мыслей = 7, 13, 21, 24, 27, 28, 30, 32, 35, 38, 42, 44

2. Определить, какой процент фактический балл составляет от максимального балла

Мах Ответственность/оценка угрозы = 112

Мах Перфекционизм/нетерпимость к неопределенности = 112

Мах Важность/контроль мыслей = 84

Мах общий = 308

3. Сопоставить полученный % по каждой субшкале с нормами

- 0% – 20% – **низкий показатель**
- 21% – 40% – **пониженный показатель**
- 41% – 60% – **средний показатель**
- 61% – 80% – **повышенный показатель**
- 81% – 100% – **высокий показатель**