

Опросник контроля мыслей (ТСQ)

Пожалуйста, прочтите внимательно каждое утверждение и укажите, как часто вы используете каждый способ, обведя кружком соответствующий номер. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Не тратьте слишком много времени на раздумья над каждым пунктом.

	Когда у меня возникает неприятная или нежелательная мысль, я...	никогда	иногда	часто	почти всегда
1	Представляю себе вместо нее какие-либо позитивные образы	1	2	3	4
2	Говорю себе не быть таким глупым	1	2	3	4
3	Фокусируюсь на этой мысли	1	2	3	4
4	Заменяю эту мысль менее тревожащей меня плохой мыслью	1	2	3	4
5	Я ни с кем о ней не разговариваю	1	2	3	4
6	Наказываю себя за то, что она у меня есть	1	2	3	4
7	Зацikliваюсь на других переживаниях/тревогах	1	2	3	4
8	Держу эту мысль в себе	1	2	3	4
9	Занимаю себя работой, чтобы ее вытеснить	1	2	3	4
10	Оспариваю обоснованность этой мысли	1	2	3	4
11	Злюсь на себя за то, что у меня есть такая мысль	1	2	3	4
12	Избегаю обсуждения этой мысли	1	2	3	4
13	Кричу на себя за то, что она у меня есть	1	2	3	4
14	Рационально анализирую данную мысль	1	2	3	4

	Когда у меня возникает неприятная или нежелательная мысль, я...	никогда	иногда	часто	почти всегда
15	Бью или щипаю себя, чтобы перестать думать о ней.	1	2	3	4
16	Заменяю ее на какие-то приятные мысли	1	2	3	4
17	Узнаю у друзей как они справляются с подобными мыслями	1	2	3	4
18	Вместо того, чтобы думать о ней начинаю беспокоиться о других мелочах	1	2	3	4
19	Занимаюсь чем-то, что приносит мне радость	1	2	3	4
20	Пытаюсь ее переосмыслить/по-другому ее понять	1	2	3	4
21	Начинаю думать о чем-то другом	1	2	3	4
22	Больше думаю о своих менее значительных проблемах	1	2	3	4
23	Пытаюсь посмотреть на нее под другим углом	1	2	3	4
24	Вместо того, чтобы думать о ней, размышляю о своих прошлых переживаниях	1	2	3	4
25	Спрашиваю у друзей, были ли у них подобные мысли	1	2	3	4
26	Переключаюсь на другие негативные мысли	1	2	3	4
27	Ищу причины возникновения этой мысли	1	2	3	4
28	Говорю себе, что случится что-то плохое, если я продолжу о ней думать.	1	2	3	4
29	Обсуждаю её с другом/подругой	1	2	3	4
30	Я стараюсь быть всё время чем-то занятым	1	2	3	4