

باورهای وسواسی OBQ-۴۴

این پرسشنامه، فهرستی از نگرش‌ها یا باورهایی است که گاهی افراد ابراز نمی‌کنند. هر يك از عبارات زیر را به دقت بخوانید و تصمیم بگیرید که آیا آن را قبول دارید؟ برای هر عبارت عددی را انتخاب کنید که بهترین توصیف برای افکار شما است، زیرا افراد با هم فرق دارند. در این عبارات، پاسخ‌های غلط یا درست وجود ندارد.

- ۱- من اکثراً فکر می‌کنم که چیزهای اطرافم برای من خطرناک هستند.
- ۲- اگر من از چیزی کاملاً مطمئن نباشم، پس باید آماده اشتباه کردن باشم.
- ۳- کارها باید دقیقاً مطابق معیارهای خودم باشند.
- ۴- من اگر بخواهم انسان ارزشمندی باشم، باید هر کاری را درست و کامل انجام دهم.
- ۵- تا وقتی که برای من فرصت فراهم است، باید از رخ دادن اتفاقات بد جلوگیری کنم.
- ۶- حتی اگر احتمال کمی برای آسیب دیدن وجود دارد، باید به هر قیمتی شده از آن جلوگیری کنم.
- ۷- برای من داشتن وسوسه‌های فکری بد، به اندازه انجام دادن آن، بد است.
- ۸- زمانی که من خطری را پیش‌بینی کنم و برای پیشگیری از آن اقدامی نکنم، پس برای هر پیامدی از آن خطر مقصر هستم.
- ۹- اگر من نتوانم کاری را بسیار عالی انجام دهم، پس بطور کلی نباید آن کار را انجام دهم.
- ۱۰- من باید با تمام نیرو در همه اوقات کار کنم.
- ۱۱- من باید تمام پیامدهای احتمالی ناشی از يك مسئله را بررسی کنم.
- ۱۲- حتی اشتباهات کوچک در کار نیز به معنی کامل نبودن آن شغل است.
- ۱۳- اگر افکار پرخاشگرانه یا آسیب‌زا درباره عزیزانم داشته باشم، به این معنا است که به طور مخفیانه می‌خواهم به آنها آسیب بزنم.
- ۱۴- من باید از تصمیماتم مطمئن باشم.
- ۱۵- در تمام مسائل روزمره، شکست در جلوگیری از يك آسیب به اندازه باعث شدن آن آسیب بد است.
- ۱۶- من برای اجتناب از مسایل جدی (مانند بیماری یا تصادف) به تلاش مداوم نیاز دارم.
- ۱۷- برای من پیشگیری نکردن از يك آسیب، به همان اندازه باعث شدن آن آسیب بد است.
- ۱۸- اگر اشتباه کنم، باید ناراحت بشوم.
- ۱۹- باید به دیگران اطمینان بدهم که آنها از عواقب منفی تصمیمات یا اعمال من در امان هستند.
- ۲۰- برای من چیزها تا کامل نباشند، صحیح نیستند.
- ۲۱- داشتن افکار نامطبوع، یعنی اینکه من آدم بدی هستم.

- ۲۲- اگر من احتیاط بیشتری نکنم، احتمال اینکه باعث يك فاجعه خطرناك براي ديگران شوم، زياد است.
- ۲۳- براي اينكه احساس امنيت كنم، بايد براي هر رخداد احتمالي خطا آماده باشم.
- ۲۴- من نبايد افكار عجيب و غريب يا منزجركننده، داشته باشم.
- ۲۵- براي من، اشتباه كردن، به اندازه شكست كا مل، نامطلوب است.
- ۲۶- مشخص بودن هر چيزي در كار، حتي موارد جزئي، ضروري است.
- ۲۷- داشتن افكار كفرآمیز به همان اندازه توهين به مقدسات، گناه است.
- ۲۸- من بايد بتوانم ذهنم را از افكار ناخواسته رها كنم.
- ۲۹- احتمال اينكه من به طور تصادفي باعث ايجاد آسيب به خودم يا ديگران شوم، بيشتر از بقيه است.
- ۳۰- داشتن افكار بد يعني اينكه من غيرعادي يا غيرطبيعي هستم.
- ۳۱- من بايد در چيزهايي كه براي من مهم هستند، بهترين باشم.
- ۳۲- داشتن يك فكر ناخواسته جنسي يا تصور آن به اين معني است كه من واقعاً مي‌خواهم، آن فكر را انجام دهم.
- ۳۳- اگر رفتارهاي من، حتي تأثير كمی بر بدشانسي احتمالي من داشته باشند، مسئول پيامدهاي رفتارهاي من هستم.
- ۳۴- حتي زماني كه با احتیاط رفتار مي‌كنم، اغلب فكر مي‌كنم كه اتفاقات بدی رخ خواهد داد.
- ۳۵- داشتن افكار مزاحم، يعني من كنترلي بر رفتارم ندارم.
- ۳۶- اگر من خيلي مراقب نباشم، حوادث زيان‌آوري اتفاق خواهد افتاد.
- ۳۷- من مجبورم هر كاري را تا اينكه كاملاً درست انجام شود، ادامه دهم.
- ۳۸- داشتن افكار خشن به اين معني است كه من كنترل را از دست خواهم داد و خشمگين مي‌شوم.
- ۳۹- اگر من مانع يك فاجعه نشوم، به اندازه كسي كه فاجه را به بار مي‌آورد، مقصر هستم.
- ۴۰- اگر من وظيفه كاريم را بطور عالي انجام ندهم، مردم به من احترام نخواهند گذاشت.
- ۴۱- حتي تجربيات معمولي در زندگيم پر از احتمال خطر هستند.
- ۴۲- داشتن فكر بد از نظر اخلاقي، فرقي با انجام دادن آن عمل بد ندارد.
- ۴۳- هيچ كاري را به قدر كافي، خوب انجام نمي‌دهم.
- ۴۴- اگر افكارم را كنترل نکنم، تنبيه خواهم شد.

پاسخنامه

ردیف	کاملاً مخالفم	تا حدودی مخالفم	کمی مخالفم	نه موافق نه مخالفم	کمی موافقم	تا حدودی موافقم	کاملاً موافقم
۱							
۲							
۳							
۴							
۵							
۶							
۷							
۸							
۹							
۱۰							
۱۱							
۱۲							
۱۳							
۱۴							
۱۵							
۱۶							
۱۷							
۱۸							
۱۹							
۲۰							
۲۱							
۲۲							
۲۳							
۲۴							
۲۵							
۲۶							
۲۷							
۲۸							
۲۹							
۳۰							
۳۱							
۳۲							
۳۳							
۳۴							
۳۵							
۳۶							
۳۷							
۳۸							
۳۹							
۴۰							
۴۱							
۴۲							
۴۳							

							٤٤
--	--	--	--	--	--	--	----

تحصیلات:

سن:

نام و نام خانوادگی:
تاریخ اجرا: