

وسواس فکری و عملی ماذزلی هاجسون و راجمن

دستورالعمل: لطفاً هر سؤال را با کشیدن خطی زیر کلمه «بلی» یا «نه» که در مقابل آن نوشته شده است، پاسخ دهید. پاسخ درست و یا غلطی وجود ندارد و در هیچ یک از سؤالها جنبه انحرافی منظور نشده است. سریع پاسخ دهید و زیاد درباره معنای دقیق سؤال فکر نکنند.

۱. ترجیح می‌دهم از تلفن‌های عمومی استفاده نکنم، چون بلی نه فکر می‌کنم که شاید آلوده باشند.
۲. غالباً افکار زشت و زننده‌ای پیدا می‌کنم و رهایی بلی نه پیدا کردن از آنها برایم مشکل است.
۳. من بیش از اکثر مردم، به صداقت اهمیت می‌دهم. بلی نه
۴. چون نمی‌توانم کارها را به موقع تمام کنم، اغلب بلی نه دیر، سرقارهایم حاضر می‌شوم.
۵. اگر به جانوری دست بزنم، بی‌جهت نگران آلودگی بلی نه نمی‌شوم.
۶. اغلب مجبورم چیزهایی مانند شیر آب، شیر گاز و قفل بلی نه در را چندین بار واری کنم.
۷. وجدان بسیار سخت‌گیری دارم. بلی نه
۸. تقریباً همیشه افکار ناخوشایندی که ناخواسته به ذهنم بلی نه خطور می‌کنند، موجب ناراحتی ام می‌شوند.
۹. اگر تصادفاً در راه با کسی برخورد کنم، بی‌جهت دچار بلی نه نگرانی نمی‌شوم.
۱۰. معمولاً در مورد چیزهای ساده‌ای که هر روز انجام بلی نه می‌دهم، دچار شک و تردیدهای جدی می‌شوم.
۱۱. هیچ یک از والدین من، در دوران کودکی‌ام، سخت‌گیر بلی نه نبودند.
۱۲. چون همه چیز را بارها و بارها تکرار می‌کنم، اغلب بلی نه کارهایم عقب می‌افتند.

۱۳. به اندازه معمولی صابون مصرف می‌کنم. بلی نه
۱۴. برخی از اعداد فوق‌العاده ند حس هستند (بدشنا سی بلی نه می‌آورند).
۱۵. عادت ندارم پیش از پست کردن نامه، چندین بار آن بلی نه را واری کنم.
۱۶. صبح‌ها وقت زیادی صرف لباس پوشیدن نمی‌کنم. بلی نه
۱۷. بیش از حد نگران نظافت نیستم. بلی نه
۱۸. یکی از مشکلات عمده من این است که به جزئیات، زیاد بلی نه توجه می‌کنم.
۱۹. می‌توانم بدون دغدغه خاطر، از دستشویی‌های عمومی که بلی نه تمیز باشند، استفاده کنم.
۲۰. مشکل عمده من واری‌های تکراری است. بلی نه
۲۱. بی‌جهت نگران میکروب و بیماری نیستم. بلی نه
۲۲. تمایلی ندارم چیزی را بیش از یک بار واری کنم. بلی نه
۲۳. در انجام کارهای معمولی، طبق یک روال سفت و سختی، بلی نه عمل نمی‌کنم.
۲۴. وقتی به پول دست می‌زنم احساس نمی‌کنم دست‌هایم کثیف بلی نه شده‌اند.
۲۵. معمولاً هنگام ایجاد کارهای روزمره، به شمارش اعداد بلی نه نمی‌پردازم.
۲۶. صبح‌ها وقت نسبتاً زیادی، صرف شستن دست و صورت خود بلی نه می‌کنم.
۲۷. از مواد ضدعفونی‌کننده زیاد استفاده نمی‌کنم. بلی نه
۲۸. هر روز وقت زیادی، صرف واری مکرر چیزها می‌کنم. بلی نه
۲۹. شب‌ها تا کردن و آویختن لباس‌هایم، وقت زیادی بلی نه نمی‌گیرد.
۳۰. حتی اگر چیزی را با کمال دقت انجام دهم، اغلب بلی نه

احساس میکنم که آن را به طور کاملاً درستی انجام
نداده‌ام.