

پرسشنامه نشانه‌های توقف SSQ

میرز و همکاران (۲۰۰۸)

ترجمه و انطباق: شاره (۱۳۸۸)

این پرسشنامه درباره آداب و سوا سی است که اکثر مردم گهگاه انجام می‌دهند. آداب و سوا سی، رفتارهای تکراری با اعمال ذهنی هستند که در پاسخ به یک فکر، تصویر یا احساس منفی انجام می‌شوند. چند نمونه از آداب و سوا سی که به صورت تکراری انجام می‌شوند عبارت است از قفل کردن در، شمارش یا به آرامی لغاتی را تکرار کردن، مرتب کردن اشیاء با دقت، این آداب معمولاً تا هنگامی که ملاک‌های خاصی برآورده نشوند ادامه می‌یابند. لیست زیر شامل ملاک‌هایی است که بعضی از افراد استفاده می‌کنند. لطفاً هر مورد را بخوانید و میزان اهمیتی را که این موارد بعنوان نشانه‌های توقف آداب برای شما دارند مشخص نمایید.

ردیف	۱ بسیار کم	۲ کم	۳ متوسط	۴ زیاد	خیلی زیاد
۱-					هنگامی می‌توانم آداب و سوا سی خود را متوقف کنم که قویاً احساس اطمینان کنم.
۲-					هنگامی می‌توانم آداب و سوا سی خود را متوقف کنم که آنها را به طور صحیح انجام داده‌ام.
۳-					هنگامی می‌توانم آداب و سوا سی خود را متوقف کنم که آنها را برای مدت زمان خاصی انجام داده‌ام.
۴-					هنگامی می‌توانم آداب و سوا سی خود را متوقف کنم که توانسته‌ام بدون داشتن فکر منفی یا احساس ناخوشایند آنها را انجام دهم.
۵-					هنگامی می‌توانم آداب و سوا سی خود را متوقف کنم که حس درونی‌ام می‌گوید متوقف کردن آنها خطری ندارد.
۶-					هنگامی می‌توانم آداب و سوا سی خود را متوقف کنم که فکر مزاحم را با تصویر مثبتی جایگزین کرده‌ام.
۷-					هنگامی می‌توانم آداب و سوا سی خود را متوقف کنم که احساس آرامش می‌کنم.

					۸- هنگامي مي‌توانم آداب وسواسي خود را متوقف کنم که نگران نيستم چيز هاي بدني اتفاق بيفتد.
					۹- هنگامي مي‌توانم آداب وسواسي خود را متوقف کنم که همه چيز را به خاطر داشته باشم.
					۱۰- هنگامي مي‌توانم آداب وسواسي خود را متوقف کنم که احساس کنم آن را به طور کامل انجام داده‌ام.
					۱۱- هنگامي مي‌توانم آداب وسواسي خود را متوقف کنم که ديگران به من اطمینان دهند انجام آنها کافي است و مي‌توانم آنها را متوقف کنم.
					۱۲- هنگامي مي‌توانم آداب وسواسي خود را متوقف کنم که هيچ چيزي را از خاطرم جا ننداختم.

مطمئن شويد که به تمام موارد پاسخ داده ايد، متشکرم.