



با سلام

این پرسشنامه، فهرستی از نگرش‌ها یا باورهایی است که گاهاً افراد ابراز نمی‌کنند. هر یک 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 به‌طور 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 یک 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 به‌طور مخفیانه می‌خواهم به آن‌ها آسیب بزنم.
۱۴. من باید از تصمیماتم مطمئن باشم.
۱۵. در تمام مسائل روزمره، شکست در جلوگیری از یک آسیب به اندازه باعث شدن آن آسیب بد است.
۱۶. من برای اجتناب از مسائل جدی (مانند بیماری یا تصادف) به تلاش مدام نیاز دارم.
۱۷. برای من پیشگیری نکردن از یک 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 این که من آدم بدی هستم.
۲۲. اگر من احتیاط بیشتری نکنم، احتمال این که باعث یک فاجعه خطرناک برای دیگران شوم، زیاد است.
۲۳. برای این که احساس امنیت کنم، باید برای هر رخداد احتمالی خطا آماده باشم.



۲۴. من نباید افکار عجیب و غریب یا منزجر کننده، داشته باشم.
۲۵. برای من اشتباه کردن، به اندازه شکست کامل، نامطلوب است.
۲۶. مشخص بودن هر چیزی در کار، حتی موارد جزئی، ضروری است.
۲۷. داشتن افکار کفرآمیز به همان اندازه توهین به مقدسات، گناه است.
۲۸. من باید بتوانم ذهنم را از افکار ناخواسته رها کنم.
۲۹. احتمال اینکه من به‌طور تصادفی باعث ایجاد آسیب به خودم یا دیگران شوم، بیشتر از بقیه است.
۳۰. داشتن افکار بد یعنی اینکه من غیر عادی یا غیر طبیعی هستم.
۳۱. من باید در چیزهایی که برایم مهم هستند، بهترین باشم.
۳۲. داشتن یک فکر ناخواسته جنسی یا تصور آن به این معنی است که من واقعاً می‌خواهم آن فکر را انجام دهم.
۳۳. اگر رفتارهای من، حتی تأثیر کمی بر بدشانسی احتمالی من داشته باشند، مسئول پیامدهای رفتارهایم هستم.
۳۴. حتی زمانی که با احتیاط رفتار می‌کنم، اغلب فکر می‌کنم که اتفاقات بدی رخ خواهد داد.
۳۵. داشتن افکار مزاحم، یعنی من کنترلی بر رفتارم ندارم.
۳۶. اگر من خیلی مراقب نباشم، حوادث زیان‌آوری اتفاق خواهد افتاد.
۳۷. من مجبورم هر کاری را تا اینکه کاملاً درست انجام شود، ادامه دهم.
۳۸. داشتن افکار خشن به این معنی است که من کنترلم را از دست خواهم داد و خشمگین می‌شوم.
۳۹. اگر من مانع یک فاجعه نشوم، به اندازه کسی که فاجعه را به بار می‌آورد، مقصر هستم.
۴۰. اگر من وظیفه کاریم را به‌طور عالی انجام ندهم، مردم به من احترام نخواهند گذاشت.
۴۱. حتی تجربیات معمولی در زندگی‌م پر از احتمال خطر هستند.
۴۲. داشتن فکر بد از نظر اخلاقی، فرقی با انجام دادن آن عمل بد ندارد.
۴۳. هیچ کاری را به قدر کافی، خوب انجام نمی‌دهم.
۴۴. اگر افکارم را کنترل نکنم، تنبیه خواهم شد.



## پاسخنامه

تاریخ اجرا:

تحصیلات:

سن:

نام و نام خانوادگی:

ردیف	کاملاً مخالفم	تاحدودی مخالفم	کمی مخالفم	نه موافق نه مخالف	کمی موافقم	تاحدودی 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							
۴۴							