



پرسشنامه نشانه‌های توقف SSQ

میرز و همکاران (2008)

ترجمه و انطباق: شماره (1388)

این پرسشنامه درباره آداب و سواسی است که اکثر مردم گهگاه انجام می‌دهند. آداب و سواسی، رفتارهای تکراری با اعمال ذهنی هستند که در پاسخ به یک فکر، تصویر یا احساس منفی انجام می‌شوند. چند نمونه از آداب و سواسی 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	اصلاً 0	کم 1	متوسط 2	زیاد 3	خیلی زیاد 4
۱-					
					هنگامی می‌توانم آداب و سواسی خود را متوقف کنم که قویاً احساس اطمینان کنم.
۲-					
					هنگامی می‌توانم آداب و سواسی خود را متوقف کنم که آنها را به طور صحیح انجام داده‌ام.
۳-					
					هنگامی می‌توانم آداب و سواسی خود را متوقف کنم که آنها را برای مدت زمان خاصی انجام داده‌ام.
۴-					
					هنگامی می‌توانم آداب و سواسی خود را متوقف کنم که توانسته‌ام بدون داشتن فکر منفی یا احساس ناخوشایند آنها را انجام دهم.
۵-					
					هنگامی می‌توانم آداب و سواسی خود را متوقف کنم که حس درونی‌ام می‌گوید متوقف کردن آنها خطری ندارد.
۶-					
					هنگامی می‌توانم آداب و سواسی خود را متوقف کنم که فکر مزاحم را با تصویر مثبتی جایگزین کرده‌ام.
۷-					
					هنگامی می‌توانم آداب و سواسی خود را متوقف کنم که احساس آرامش می‌کنم.
۸-					
					هنگامی می‌توانم آداب و سواسی خود را متوقف کنم که نگران نیستم چیزهای بدی اتفاق بیفتد.
۹-					
					هنگامی می‌توانم آداب و سواسی خود را متوقف کنم که همه چیز را به خاطر داشته باشم.
۱۰-					
					هنگامی می‌توانم آداب و سواسی خود را متوقف کنم که احساس کنم آن را به طور کامل انجام داده‌ام.
۱۱-					
					هنگامی می‌توانم آداب و سواسی خود را متوقف کنم که دیگران به من اطمینان دهند انجام آنها کافی است و می‌توانم آنها را متوقف کنم.
۱۲-					
					هنگامی می‌توانم آداب و سواسی خود را متوقف کنم که هیچ چیزی را از خاطر جا ننداشته‌ام.

مطمئن شوید که به تمام موارد پاسخ داده‌اید، متشکرم.