



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

ضمیمه شماره ۴

مقیاس ارزیابی شدت وسواس یل - براون

شرکت کننده محترم لطفاً "وسواس ها و رفتار های اجبار گونه ای را که در فهرست علائم مشخص کرده بودید ، مرور کنید و سپس درباره هفت روز گذشته و همچنین امروز ، فکر کنید و برای هر پرسش ، یکی از پاسخ ها را علامت بزنید .

۱- افکار وسواسی چه مقدار از وقت شما را اشغال می کند ؟ فراوانی وقوع افکار وسواسی چقدر است ؟

..... = هیچ

..... = ۱ روزانه کمتر از یک ساعت ، یا مزاحمت های گهگاهی (نه بیش از هشت بار در روز).

..... = ۲ روزانه یک تا سه ساعت ، یا مزاحمت های مکرر (بیش از هشت بار در روز ، ولی اکثر ساعت های روز ، بدون افکار هستم).

..... = ۳ بیش از سه ساعت و تا حدود هشت ساعت در روز ، یا مزاحمت های بسیار مکرر (بیش از هشت بار در روز و در اکثر ساعات روز).

..... = ۴ بیش از هشت بار در روز و یا مزاحمت های تقریباً مداوم تعداد آنها آنقدر زیاد است که (شمارش آنها بسیار مشکل است و کمتر ساعتی بدون وسواس سپری می شود).

۲- افکار وسواسی تا چه حد در کارکرد شغلی یا اجتماعی شما اختلال ایجاد کرده اند ؟ (اگر در حال حاضر شاغل نیستید ، میزان تداخل وسواس ها را در فعالیت های روزانه تان در نظر بگیرید .) (در پاسخ به این پرسش ، به کارهایی که در اثر وسواس رها می کنید یا آن که کمتر به آنها می پردازید ، توجه کنید).

- ۰ = هیچ اختلالی
- ۱ = اختلال خفیف و جزئی در فعالیت های اجتماعی یا شغلی ، ولی در کل ، به عملکرد من لطمه ای نزده است.
- ۲ = اختلال متوسط و مشخص در فعالیت های شغلی یا اجتماعی ، ولی همچنان قابل کنترل است.
- ۳ = اختلال شدید ، لطمه ای اساسی به عملکرد شغلی یا اجتماعی من زده است.
- ۴ = اختلال بسیار شدید و ناتوان کننده

۳- افکار وسواسی چه مقدار پریشانی برای شما ایجاد می کنند ؟

- ۰ = هیچ
- ۱ = خفیف و نا مکرر ؛ پریشانی ، مختل کننده نیست .
- ۲ = پریشانی متوسط و مکرر ، مختل کننده ، ولی همچنان قابل کنترل .
- ۳ = پریشانی شدید ، بسیار مکرر ، به شدت مختل کننده .
- ۴ = پریشانی بسیار شدید ، تقریباً مداوم و ناتوان کننده .

۴- چقدر سعی می کنید تا در برابر افکار وسواسی مقاومت کنید ؟

- ۰ = همیشه سعی می کنم در برابر آنها مقاومت کنم (یا وسواس ها آن قدر خفیف هستند که نیازی به مقاومت فعالانه ندارند).
- ۱ = اکثر اوقات سعی می کنم در برابر آنها مقاومت کنم (یعنی بیش از نیمی از اوقات سعی می کنم مقاومت کنم).
- ۲ = برخی اوقات سعی می کنم مقاومت کنم .
- ۳ = بدون آنکه برای کنترل آنها تلاشی کنم ، اجازه می دهم تا آنها ذهن مرا پر کنند ، ولی این کار را با اکراه انجام می دهم.
- ۴ = به طور کامل و خود خواسته تسلیم همه وسواس ها می شوم .

۵- چقدر بر افکار و سواسی خود کنترل دارید ؟

.....۰ = کنترل کامل

.....۱ = کنترل زیاد ؛ معمولاً " با کمی تلاش و تمرکز می توانم و سواس ها را متوقف و منحرف کنم.

.....۲ = کنترل متوسط ؛ برخی اوقات می توانم و سواس ها را متوقف و منحرف کنم.

.....۳ = کنترل کم ؛ بندرت می توانم و سواس ها را متوقف کنم ولی با تلاش زیاد می توانم صرفاً " توجه خود را منحرف سازم .

.....۴ = بدون کنترل ؛ بندرت می توانم حتی برای یک لحظه از و سواس ها رها شوم .

۶- براب انجام رفتار های اجبار گونه ، چقدر وقت صرف می کنید ؟ فراوانی انجام این رفتار ها چقدر است ؟

.....۰ = هیچ

.....۱ = روزانه کمتر از یک ساعت ، یا انجام رفتار های اجبار گونه بصورت گهگاهی (کمتر از هشت بار در روز).

.....۲ = روزانه یک تا سه ساعت ، یا انجام رفتار های اجبار گونه بصورت مکرر (بیش از هشت بار در روز، ولی اکثر ساعت های روز، به دور از رفتار های اجباری هستم).

.....۳ = بیش از سه ساعت و تا حدود هشت ساعت در روز صرف انجام اجبار ها می شود ، یا تکرار رفتار های اجبار گونه به صورتی بسیار زیاد (بیش از هشت بار در روز و در اکثر ساعات روز).

.....۴ = بیش از هشت بار در روز، صرف انجام اجبار ها می شود ، یا انجام رفتار های اجبار گونه به صورتی کما بیش مداوم (شمارش دفعات آنها بسیار مشکل است و کمتر ساعتی بدون انجام آداب، سپری می شود).

۷- رفتار های اجبار گونه تا چه حد در کارکرد شغلی یا اجتماعی شما اختلال ایجاد کرده اند ؟ (اگر در حال حاضر شاغل نیستید ، میزان تداخل رفتار های اجباری را در فعالیت های روزانه تان در نظر بگیرید .

.....۰ = هیچ اختلالی

.....۱ = اختلال خفیف و جزئی در فعالیت های اجتماعی یا شغلی ، ولی در کل ، به عملکرد من لطمه ای نزده است.

.....۲ = اختلال متوسط و مشخص در فعالیت های شغلی یا اجتماعی ، ولی همچنان قابل کنترل است.

.....۳ = اختلال شدید ، لطمه ای اساسی به عملکرد شغلی یا اجتماعی من زده است.

.....۴ = اختلال بسیار شدید و ناتوان کننده

۸- اگر از انجام اجبار های خود منع شوید ، چه احساسی پیدا می کنید ؟ چقدر مضطرب خواهید شد ؟

.....۰ = به هیچ وجه مضطرب نمی شوم.

.....۱ = اگر از انجام اجبار ها منع شوم ، فقط تا حدودی مضطرب می شوم .

.....۲ = اگر از انجام اجبار ها منع شوم ، اضطرابم بالا می رود ، ولی قابل کنترل باقی می ماند .

.....۳ = اگر از انجام اجبار ها منع شوم ، اضطرابم بسیار افزایش می یابد و مختل کننده می شود .

.....۴ = هر گونه تلاش برای کاهش اجبارها ، با اضطراب شدید و ناتوان کننده همراه می شود .

- ۹- چقدر سعی می کنید تا در برابر اجبار ها مقاومت کنید ؟
- ۰ = همیشه سعی می کنم در برابر آنها مقاومت کنم (یا علائم آن قدر خفیف هستند که نیازی به مقاومت فعالانه ندارند).
- ۱ = اکثر اوقات سعی می کنم در برابر آنها مقاومت کنم (یعنی بیش از نیمی از اوقات سعی می کنم مقاومت کنم).
- ۲ = برخی اوقات سعی می کنم مقاومت کنم .
- ۳ = بدون آنکه برای کنترل آنها تلاشی کنم ، اجازه می دهم تا تقریبا "همه اجبار ها صورت بگیرند ، ولی این کار را تا حدی با اکراه انجام می دهم .
- ۴ = به طور کامل و خود خواسته اجازه می دهم تا اجبار ها صورت بگیرند .

- ۱۰- چقدر بر رفتار های اجبار گونه خود کنترل دارید ؟ چقدر در متوقف کردن آداب خود موفق هستید؟
- ۰ = کنترل کامل دارم.
- ۱ = کنترل زیاد ؛ معمولا " با کمی تلاش و اراده می توانم انجام آداب یا اجبار ها را متوقف کنم.
- ۲ = کنترل متوسط ؛ برخی اوقات می توانم رفتار های اجبار گونه را متوقف کنم ، اما به سختی.
- ۳ = کنترل کم ؛ فقط می توانم رفتار های اجبار گونه را به تأخیر بیندازم ، ولی این رفتار در نهایت باید انجام بگیرد .
- ۴ = بدون کنترل ؛ بندرت می توانم حتی برای لحظه ای ، انجام رفتار های اجبار گونه را به تأخیر بیندازم.

نمره گذاری شدت وسواس با توجه به جدول زیر می باشد :

درجه شدت	نمره کسب شده
علائم بسیار خفیف اختلال وسواس / اجبار	کمتر از ۱۰
علائم خفیف اختلال وسواس / اجبار	۱۰ تا ۱۵
علائم متوسط اختلال وسواس / اجبار	۱۶ تا ۲۵
علائم شدید اختلال وسواس / اجبار	بیشتر از ۲۵