

附录：

强迫维度量表

这份问卷包括 4 类关于心里的担忧（concern）的情况，有些你可能经历过，有些可能没有经历过。问卷先列出每一类担忧的典型心理（有时也称为强迫观念）和典型行为（有时也称为仪式行为或强迫行为），请你仔细阅读，然后根据自己最近一个月的情况，从 5 个备选答案中选一个最符合自己的答案，回答每一个问题。

第一类情况：担忧病菌和污染

例如……

- 由于接触（或靠近）某些东西或某个人，而感觉或认为自己受了污染。
- 因为呆在某个特定的地方（比如浴室）而感觉自己受了污染。
- 会想到病菌，疾病，或者有污染可能扩散的想法。
- 由于担心污染而洗手，用洗手液，冲澡，换衣服或者打扫卫生。
- 担心有污染而遵循个人所习惯的行为模式（比如：在卫生间里的某些习惯行为，穿衣的某些习惯行为）
- 因为担心受污染而回避某个特定的人，某些物品或地方。

下面的问题是关于你在最近一个月与污染有关的想法和行为的。请注意你的情况有可能和上面所列举的例子不完全一样。请用圆圈圈出你对每个问题的答案所对应的数字。

1. 你每天有多少时间会想到污染和去做消除污染的清洗、清洁等事情？

- 0 从不
- 1 每天少于 1 小时
- 2 每天 1 到 3 小时
- 3 每天 3 到 8 小时
- 4 每天超过 8 小时

2. 为了避免产生对污染的担忧或者为了避免花费时间去做清洁工作，你在多大程度上会回避一些场合和情况？

- 0 从不
- 1 轻微的回避
- 2 中等程度的回避
- 3 严重程度的回避
- 4 极度的回避几乎所有事物

3. 如果你有被污染的想法而又无法去清洗、清洁或沐浴（或者其他方法），你的痛苦和焦虑程度有多高？

- 0 一点也不痛苦/焦虑
- 1 轻微的痛苦/焦虑

- 2 中等程度的痛苦/焦虑
- 3 严重程度的痛苦/焦虑
- 4 极度的痛苦/焦虑

4. 对受污染的担忧以及过度的清洗、清洁、沐浴或回避行为，在多大程度上影响了你的日常生活（工作，学习，照顾自己，社会生活）？

- 0 完全没有影响
- 1 有些影响，但基本上能应对自如
- 2 很多事情受影响，但还能处理
- 3 生活的很多方面受到影响，而且难以控制
- 4 生活被彻底打乱，没法过正常的生活

5. 对你来说，不去想受污染的事情，设法克制自己清洗、沐浴、清洁和其他去除污染的行为习惯，有多困难？

- 0 一点也不困难
- 1 有一点困难
- 2 中等程度的困难
- 3 很困难
- 4 极度的困难

第二类情况：担忧自己对可能的伤害、受伤或坏运气等事情负有责任。

例如……

- 怀疑自己可能做错了什么，并由此会导致糟糕的或有害的事情发生。
- 觉得自己没有采取谨慎的预防措施而导致可怕的意外，灾难，受伤发生或其他坏运气。
- 觉得自己能用某种做事的办法，数到特定的数，避免某些“不好”数字或字词来避免伤害或阻止坏运气。
- 觉得自己丢掉了一些本不太可能丢失的重要物品（比如：钱包，文件，身份证件）。
- 过分地反复检查自己的物品，比如：锁，开关，你的钱包等。
- 反复不停地查问，以确保坏事情没有发生或不会发生。
- 脑子里反复回想已经过去的事情，以确认自己没有做错什么。
- 觉得必须按某种特定的方式做事情，因为这样可以避免伤害或灾难发生。
- 因为害怕受伤害而不得不数到特定的数或者避免某些坏数字。

下面的问题是关于你在最近一个月与受伤害和遭灾祸有关的想法和行为的。请注意你的情况有可能和上面所列举的例子不完全一样。请用圆圈圈出你对每个问题的答案所对应的数字。

1. 你每天有多少时间在想着可能出现的伤害和灾难，以及多少时间花在设法确保这样的坏事情不会发生（或者没有发生）？

- 0 从不

- 1 每天少于 1 小时
- 2 每天 1 到 3 小时
- 3 每天 3 到 8 小时
- 4 每天超过 8 小时

2. 你在多大程度上会回避一些场合和情况，以免自己不得不去考虑可能的危险，或免得自己担心可能的伤害或灾难？

- 0 从不
- 1 轻微的回避
- 2 中等程度的回避
- 3 严重程度的回避
- 4 极度的回避几乎所有事物

3. 当你想到可能的伤害或灾难，或者当你没法确保这些情况不发生，你会有多痛苦或焦虑？

- 0 一点也不痛苦/焦虑
- 1 轻微的痛苦/焦虑
- 2 中等程度的痛苦/焦虑
- 3 严重程度的痛苦/焦虑
- 4 极度的痛苦/焦虑

4. 受伤害或遭灾难的担忧以及为排除这种担忧所做的过度保护行为，在多大程度上影响了你的日常生活（工作，学习，照顾自己，社会生活）？

- 0 完全没有影响
- 1 有些影响，但基本上能应对自如
- 2 很多事情受影响，但还能处理
- 3 生活的很多方面受到影响，而且难以控制
- 4 生活被彻底打乱，没法过正常的生活

5. 对你来说，不去想可能发生伤害或灾难，并且克制自己为避免这些可能所做的行为习惯，有多困难？

- 0 一点也不困难
- 1 有一点困难
- 2 中等程度的困难
- 3 很困难
- 4 极度的困难

第三类情况：无法忍受的念头或想法

例如……

- 自己无法控制一些不愉快的性、道德败坏或暴力的念头和想法。
- 做某些可怕的、错误的或者难堪的事情的念头或想法，而自己并不真想做这些事情。
- 由于某种负面的念头而反复做某种动作或特定的习惯行为。
- 努力在心里设想某些行动或通过口头念叨来摆脱某些不希望的或令人不愉快的念头。
- 设法回避那些会引起不希望的或不愉快的念头的人、地方、场合或有关的事物。

下面的问题是关于你在最近一个月内心中出现无法控制的、不希望出现的念头，以及你为解决这些念头和想法所采取的行动的。请注意你的情况有可能和上面所列举的例子不完全一样。请用圆圈圈出你对每个问题的答案所对应的数字。

1. 你每天有多少时间会出现不希望出现的不愉快的念头，并且努力在心里或采取行动来克服它们？

- 0 从不
- 1 每天少于 1 小时
- 2 每天 1 到 3 小时
- 3 每天 3 到 8 小时
- 4 每天超过 8 小时

2. 你在多大程度上回避那些会引起不希望的或不愉快的念头的场合、地方、物品和其他相关事物（比如数字、人）？

- 0 从不
- 1 轻微的回避
- 2 中等程度的回避
- 3 严重程度的回避
- 4 极度的回避几乎所有事物

3. 当不希望的不愉快的念头不受控制闯入脑海时，你会有多痛苦或焦虑？

- 0 一点也不痛苦/焦虑
- 1 轻微的痛苦/焦虑
- 2 中等程度的痛苦/焦虑
- 3 严重程度的痛苦/焦虑
- 4 极度的痛苦/焦虑

4. 这些不希望的不愉快的念头以及为了避免或克服这些念头的努力，在多大程度上影响或干扰了你的日常生活（工作，学习，照顾自己，社会生活）？

- 0 完全没有影响
- 1 有些影响，但基本上能应对自如
- 2 很多事情受影响，但还能处理
- 3 生活的很多方面受到影响，而且难以控制
- 4 生活被彻底打乱，没法过正常的生活

5. 对你来说，忽略那些不希望的或不愉快的念头，并且克制自己排除这些念头的想法或行为，有多困难？

- 0 一点也不困难
- 1 有一点困难
- 2 中等程度的困难
- 3 很困难
- 4 极度的困难

第四类情况：过度关注事物的对称、完整、“恰好”

例如……

- 追求事物的对称、对等、均衡或精确。
- 感觉一些事情没有达到“恰好”的程度。
- 习惯于为达到事物的“恰好”或“均衡”而不停地努力。
- 无意义的数数行为（比如数吊顶板数、句子中的字数）。
- 对事物进行不必要的“整理排序”。
- 为达到“恰好”的感觉而迫使自己不停地重复说某些话。

下面的问题有关你在最近一个月内心中出现事情不够“恰好”的感觉，以及为了达到有序、对称或均衡而采取的行动的。请注意你的情况有可能和上面所列举的例子不完全一样。请用圆圈圈出你对每个问题的答案所对应的数字。

1. 你每天有多少时间会出现过多的有关事物对称、有序或均衡的念头，并且采取行动来达到对称、有序或均衡？

- 0 从不
- 1 每天少于 1 小时
- 2 每天 1 到 3 小时
- 3 每天 3 到 8 小时
- 4 每天超过 8 小时

2. 你在多大程度上回避那些会让你感觉不对称或不是“恰好”的场合、地方和物品？

- 0 从不
- 1 轻微的回避
- 2 中等程度的回避
- 3 严重程度的回避
- 4 极度的回避几乎所有事物

3. 当你感觉某个事物“不是恰好”时，你会有多痛苦或焦虑？

- 0 一点也不痛苦/焦虑
- 1 轻微的痛苦/焦虑

- 2 中等程度的痛苦/焦虑
- 3 严重程度的痛苦/焦虑
- 4 极度的痛苦/焦虑

4. 自己感觉事情“不是恰好”以及为使事情有序或恰好的努力，在多大程度上影响了你的日常生活（工作，学习，照顾自己，社会生活）？

- 0 完全没有影响
- 1 有些影响，但基本上能应对自如
- 2 很多事情受影响，但还能处理
- 3 生活的很多方面受到影响，而且难以控制
- 4 生活被彻底打乱，没法过正常的生活

5. 对你来说，忽略自己感觉事物不对称和无序的念头，并且克制自己整理这些事物的冲动或那些重复的行为，有多困难？

- 0 一点也不困难
- 1 有一点困难
- 2 中等程度的困难
- 3 很困难
- 4 极度的困难