



استمارة OCI-R

تتطرق العبارات التالية الى تجارب يعيشها الكثير من الناس في حياتهم اليومية. لكل عبارة من العبارات التالية ،
وضّح كم تسببت كل من هذه التجارب في معاناتك أو مدى انزعاجك خلال الشهر الماضي.

للقيام بذلك ، استخدم سلم المقاييس التالي:

0	1	2	3	4	
لا على الإطلاق	الى حد قليل	الى حد ما	الى حد كبير	بشكل مفرط	
1					جمعت وخزنت الكثير من الاشياء لدرجه ان الامر يزعجني .
2					في بعض الاحيان اقوم بالفحص والتدقيق اكثر من المحتاج
3					اشعر بالاستياء او بالانزعاج عندما لا تكون الاشياء مرتبه كما يجب.
4					اشعر بحاجة للعد عندما اقم بأعمال معينة
5					من الصعب علي لمس شيء عندما اعلم ان اشخاص غريبين او معينين قد
6					من الصعب علي السيطرة على افكاري
7					اجمع الاشياء التي لست بحاجة اليها
8					اقوم بفحص الابواب، النوافذ، الادراج مرارا وتكرارا
9					اكون قلقا او غاضبا اذا قاموا بتغيير الطريقه التي رتبته بها
10					أشعر بالحاجة إلى تكرار أرقام معينة
11					أحيانا أضطر إلى التنظيف او حتى الاستحمام لمجرد الشعور باني ملوث
12					انا اشعر بالقلق من افكار غير سارة التي تراودني دون رغبتي
13					انا أتجنب رمي الأشياء لأنني أخشى انني سأحتاجها
14					أنتقد صنابير الغاز والماء مرارًا وتكرارًا ، وأضيء المصابيح عندما أطفئها
15					احتاج بان تكون الاشياء في ترتيب معين
16					أشعر بأن هناك أرقامًا جيدة و أرقامًا سيئة
17					انا اغسل يداي فترات متقاربة وبشكل مستمر وبشكل غير اعتيادي (اكثر من اللازم)
18					غالبا ما تواجهني افكار غير سارة واواجه صعوبة بالتخلص منها