

PADUA ENVANTERİ

Aşağıdaki ifadeler hemen herkesin günlük yaşamında karşılaştığı düşünce ve davranışları tanımlamaktadır. Lütfen her bir ifade için size en uygun görünen ve bu tür davranış ya da düşüncelerin oluşturabileceği rahatsızlık derecesine en uygun olan tek bir seçeneği işaretleyiniz.

| | | <i>Hiç</i> | <i>Çok az</i> | <i>Çok</i> | <i>Epeyce Çok</i> | <i>Aşırı</i> |
|----|---|------------|---------------|------------|-------------------|--------------|
| 1 | Paraya dokunduğumda ellerimi kirlenmiş hissedirim | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Vücut salgıları ile (ter, tükürük, idrar , v.b. gibi) Hafif bir temasla bile giysilerim kirlenebileceğini veya bir şekilde zarar görebileceğimi düşünürüm. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Yabancıların veya belirli insanların dokunduğunu biliyorsam, bir nesneye dokunmakta zorlanırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Çöpe veya kirli şeylere dokunmakta zorlanırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Mikrop kapmaktan ve hastalıklardan korktuğum için umumi tuvaletleri kullanmaktan kaçınırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Bulaşıcı hastalıktan korktuğum için halka açık telefonları kullanmaktan kaçınırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Ellerimi gereğinden daha sık ve daha uzun süre yıkarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Bazen sadece kirlendiğim ya da mikrop kapıtığımı düşünerek derhal yıkanır veya temizlenirim | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Bir şeye dokunduğumda “mikrop kapıtığımı” düşünerek, derhal yıkanır veya temizlenirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Bir hayvanın bana dokunması halinde, kendimi kirli hissedir ve derhal yıkanmam veya üstümdeki giysileri değiştirmem gerekir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Kaygılar ve üzüntüler aklıma geldiğinde, onlar hakkında güvenebildiğim birisiyle konuşmadan rahat edemem. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Konuşurken aynı şeyleri veya aynı cümleleri birkaç kez tekrarlama ihtiyacı duyarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | İnsanların söyledikleri ilk seferinde anladığım halde birkaç kez tekrar ettirme ihtiyacı duyarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Giyinirken, soyunurken ve yıkanırken, özel bir sırayı takip etme zorunluluğu hissedirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Yatmadan önce belirli şeyleri belirli bir sırayla yapmak zorundayım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Yatmadan önce giysilerimi özel bir şekilde asmak veya katlamak zorundayım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Belirli sayıları nedensiz yere tekrarlama zorunluluğu hissedirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Bir şeyleri doğru olarak yapıldığından emin olana kadar, birkaç kez tekrarlamak zorundayım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Bir şeyleri gereğinden daha sık kontrol etme eğilimindeyim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Ocağı, muslukları ve elektrik düğmelerini kapattıktan sonra tekrar tekrar kontrol ederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | Tam olarak kapalı olduğundan emin olmak için, kapıları, pencereleri, çekmeceleri kontrol etmek uğruna eve geri dönerim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | <i>Hiç</i> | <i>Çok az</i> | <i>Çok</i> | <i>Epeyce Çok</i> | <i>Aşırı</i> |
|----|---|------------|---------------|------------|-------------------|--------------|
| 22 | Doğru bir şekilde doldurduğumdan emin olmak için formların, evrakların veya çeklerin ayrıntılarını sürekli kontrol ederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Sigara, kibrit gibi yanan cisimlerin tam olarak söndüğünden emin olana kadar geri dönüp bakarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Elime para aldığım zaman, üst üste birkaç kez sayarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Mektupları postalamadan önce pek çok kez dikkatle kontrol ederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Önemsiz meselelerde bile, karar vermeyi zor bulurum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Gerçekte bir şeyi yaptığımı bildiğim halde, bazen bundan emin olamam. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Özellikle benimle ilgili önemli konular konuşulurken, bir şeyleri hiçbir zaman tam olarak ifade edemeyeceğim izlenimine kapılırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Bir şeyleri özenli bir şekilde yapsam bile, hala yaptığım işi kötü yaptığım veya eksik bıraktığım izlenimini içimde taşıyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Belirli şeyleri gerektiğinden daha fazla yapmaya devam ettiğim için, bazen geç kalırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Yaptığım şeylerin pek çoğuna ilişkin kaygılar ve problemler üretirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Belirli şeyler üzerinde düşünmeye başladığımda, onlara takılıp kalırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Kendi isteğim dışında, hoş gitmeyen düşünceler aklıma gelir ve onlardan kurtulamam. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Müstehcen veya kötü kelimeler aklıma gelir ve onlardan kurtulamam. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | Beynim sürekli olarak kendi bildiğini yapıyor ve ben çevremde olup bitene ayak uydurmakta güçlük çekiyorum | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Dalgınlığımın veya yaptığım küçük hataların felaket sonuçlar doğuracağını düşünürüm. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Birilerine bilmeden zarar verebileceğime ilişkin uzun süre düşünür veya kaygılanırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Ne zaman bir felaket haberi duysam, bir şekilde benim hatam olduğunu düşünürüm. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Bazen kendime zarar verdiğim veya bazı hastalıklarımın olduğuna ilişkin uzun süre sebepsiz yere kaygılanırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Bazen hiç nedeni yokken nesnelere saymaya başlarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41 | Önemsiz sayıları tamamıyla hatırlamam gerektiği hissine kapılırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42 | Bir şey okuduğum sırada, en azından iki veya üç defa, önemli bir şeyleri kaçırdığım kaygısıyla geri dönmek ve pasajı yeniden okumak zorunda olduğum izlenimine kapılırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43 | Önemsiz şeyleri bütünüyle hatırlayabilmek uğruna kaygılanır ve onları unutmamak için çabalarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44 | Bir düşünce veya şüphe aklıma takıldığı zaman, onu bütün yönleriyle gözden geçirmem gerekir ve bu şekilde yapana kadar rahat edemem. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45 | Belirli durumlarda, kontrolümü kaybetmekten ve utanç verici şeyler yapmaktan korkarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | <i>Hiç</i> | <i>Çok az</i> | <i>Çok</i> | <i>Epeyce Çok</i> | <i>Aşırı</i> |
|----|--|------------|---------------|------------|-------------------|--------------|
| 46 | Bir köprüden veya yüksek bir pencereden aşağıya baktığım zaman, kendimi boşluğa bırakacakmış gibi hissederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47 | Yaklaşan bir tren gördüğüm zaman, bazen kendimi onun altına atabileceğimi düşünürüm. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48 | Bazı zamanlar içimden kalabalığın içinde soyunmak gelir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49 | Araba sürerken bazen içimden bir his arabayı birilerinin üstüne veya bir şeylere doğru sürmeye zorlar. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 50 | Silahlara bakmak beni heyecanlandırır ve şiddet içeren düşüncelere sürükler. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 51 | Bıçakların, kamaların ve diğer kesici aletlerin keskin tarafından rahatsız olurum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 52 | Bazen içimde gerçekten aptalca ve yapmak istemediğim şeyleri bana yaptıran bir şey olduğunu hissediyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 53 | Bazen sebepsiz yere bir şeyleri kırmak veya hasar vermek ihtiyacı hissederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 54 | Bazen içimden bir his hiçbir işime yaramadığı halde, başka insanların eşyalarını çalmaya zorlar. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 55 | Bazen neredeyse karşı konulmaz bir biçimde süper marketten bir şeyler çalmak içimden geçer. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 56 | Bazen savunmasız çocuklara veya hayvanlara aniden zarar verecekmişim gibi gelir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 57 | Belirli hareketleri yapmam veya özel bir şekilde yürümem gerektiği hissine kapılırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 58 | Belirli durumlarda, sonrasında rahatsız olacağımı bildiğim halde aşırı yeme isteği duyarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 59 | Bir intihar veya bir cinayet haberi duyduğumda, uzun bir süre boyunca üzülürüm ve bu olay üzerinde düşünmekten bir türlü kendimi alamam. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 60 | Mikroplar ve hastalıklara ilişkin gereksiz kaygılar üretirim | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |