

تست شخصیت وسواسی - جبری (OCPD Screening)

۱. معرفی تست

تست شخصیت وسواسی-جبری یک ابزار کوتاه و معتبر برای غربالگری ویژگی‌های شخصیتی مرتبط با کمال‌گرایی، کنترل بیش از حد، نظم افراطی و کاهش انعطاف‌پذیری است. این پرسشنامه به افراد کمک می‌کند سطح تمایلات وسواسی-جبری خود را بهتر بشناسند و در صورت نیاز، برای مشاوره و درمان تخصصی اقدام کنند.

- نسخه: ۱۰ آیتمی
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۵ دقیقه
- کاربرد: غربالگری سریع نشانه‌های کمال‌گرایی و علائم شخصیت وسواسی-جبری
- سنین مناسب: افراد بزرگسال

۲. راهنمای تکمیل

برای هر یک از جملات، میزان تطابق آن با رفتار و تجربه‌های خود را انتخاب کنید. گزینه‌ها از «هرگز» تا «همیشه» تنظیم شده‌اند و کافی است احساسی را انتخاب کنید که در بیشتر موقعیت‌ها واقعاً به شما نزدیک‌تر است. پاسخ درست یا غلط وجود ندارد.

سؤال	هرگز	گاهی	اغلب	همیشه
۱. تمایل دارم همه چیز دقیق و مرتب باشد.	۰	۱	۲	۳
۲. برای انجام کارها باید قوانین و روش‌های خاصی را رعایت کنم.	۰	۱	۲	۳
۳. سخت می‌توانم وظایف را به دیگران بسپارم.	۰	۱	۲	۳
۴. کمال‌گرایی باعث می‌شود زمان زیادی صرف کارها کنم.	۰	۱	۲	۳
۵. به برنامه‌ریزی و کنترل جزئیات بسیار اهمیت می‌دهم.	۰	۱	۲	۳
۶. انعطاف‌پذیری کمی در کارها دارم و دوست دارم همه چیز طبق برنامه پیش برود.	۰	۱	۲	۳
۷. رعایت قوانین و نظم برایم اولویت بالایی دارد حتی اگر دیگران ناراضی شوند.	۰	۱	۲	۳
۸. انجام چند کار هم‌زمان برایم دشوار است و ترجیح می‌دهم روی یک کار تمرکز کنم.	۰	۱	۲	۳
۹. از اشتباه کردن بسیار می‌ترسم و اغلب بیش از حد محتاط عمل می‌کنم.	۰	۱	۲	۳
۱۰. سخت می‌توانم در تصمیم‌گیری‌ها سریع و انعطاف‌پذیر باشم.	۰	۱	۲	۳

۳. روش نمره گذاری

نمره کلی شما از جمع نمراتی که علامت زده‌اید بدست آمده و نمره‌ای بین ۱۰ تا ۳۰ خواهد بود.

۴. تفسیر

نمرات بدست آمده بر اساس سطوح زیر نشان دهنده شدت علائم شخصیت وسواسی - جبری در افراد است:

- نمره ۱ تا ۹: علائم خفیف شخصیت وسواسی - جبری
- نمره ۱۰ تا ۱۹: علائم متوسط شخصیت وسواسی - جبری
- نمره ۲۰ تا ۳۰: علائم شدید شخصیت وسواسی - جبری

نکته: تست‌های روانشناسی موجود در این سایت صرفاً برای افزایش خودآگاهی هستند و به هیچ‌وجه جایگزین تشخیص یا درمان حرفه‌ای نمی‌باشند. در صورت مشاهده علائم نگران‌کننده و برای دریافت مشاوره تخصصی با **دکتر مژگان لطفی**، از بخش رزرو نوبت مشاوره آنلاین اقدام کنید.

دکتر مژگان لطفی

References:

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- McKay, D., Neziroglu, F., & Yaryura-Tobias, J. A. (2010). Obsessive-compulsive personality disorder: A guide for assessment and treatment. Hogrefe Publishing.