

## Persian University of São Paulo Sensory Phenomena Scale- (Persian USPPSPS)

مقیاس پدیده‌های حسی دانشگاه سائوپائولو

Mohammadkhani., et al. (2026)

نام و نام خانوادگی : ..... تاریخ تولد: .....

تاریخ ارزیابی:

آیا برای اختلال وسواس فکری - عملی و/یا اختلال تیک دارو مصرف می‌کنید؟ بله (... خیر (...)

در صورت پاسخ مثبت، لطفاً نام دارو را ذکر کنید:.....

آیا تحت درمان شناختی - رفتاری قرار دارید؟ بله (... خیر (...)

در صورت پاسخ مثبت، چه مدت است که تحت درمان هستید؟.....

مصاحبه کننده : .....

مراجع/والد گرامی،

لطفاً پیش از پاسخ‌دادن به سؤالات، مقدمه زیر را با دقت مطالعه فرمایید.

این مقیاس برای بررسی تجربه‌هایی طراحی شده است که ممکن است پیش از رفتارهای تکراری یا هم‌زمان با آن‌ها رخ دهند. برخی نمونه‌های رفتارهای تکراری شامل اجبارها، تشریفات وسواسی، اعمال ذهنی و تیک‌ها هستند. سؤالات زیر به تجربه‌هایی اشاره دارند که ممکن است آغازگر این رفتارها بوده یا هم‌زمان با آن‌ها تجربه شوند. این تجربه‌ها «پدیده‌های حسی» نامیده می‌شوند؛ زیرا بیانگر حس‌های بدنی، احساسات یا امیال ناخوشایند و آزاردهنده‌ای هستند که می‌توانند به صورت جسمانی یا ذهنی تجربه شوند. پدیده‌های حسی ممکن است به شکل‌های گوناگون ظاهر شوند و در این مقیاس، تعاریف و نمونه‌های متعددی از آن‌ها ارائه شده است. برای مثال، ممکن است فردی احساس کند دست‌هایش چرب یا آلوده هستند و به همین دلیل آن‌ها را به‌طور مکرر بشوید. فرد دیگری ممکن است از نحوه چیدمان اشیاء روی طاقچه احساس ناراحتی کند و تمایل شدیدی به مرتب‌کردن مکرر آن‌ها داشته باشد تا زمانی که احساس کند «همه چیز درست به نظر می‌رسد».

این پدیده‌های حسی ممکن است به‌تنهایی تجربه شوند یا پیش از رفتارهای تکراری و یا هم‌زمان با آن‌ها (مانند اجبارها، تشریفات یا تیک‌ها) رخ دهند. همچنین ممکن است هم‌زمان با این تجربه‌ها، ترس‌ها، نگرانی‌ها یا تصاویری ذهنی را نیز تجربه کنید که معمولاً از آن‌ها با عنوان «وسواس» یاد می‌شود. برای نمونه، ممکن است فردی به‌طور مکرر دست‌های خود را بشوید؛ زیرا می‌ترسد دست‌هایش آلوده باشند و نگران انتقال آلودگی به دیگران است. در این مثال، رفتار اجباری شستن دست‌ها با یک وسواس فکری، یعنی ترس از آلودگی، همراه است.

در این مقیاس، از شما می‌خواهیم تنها بر پدیده‌های حسی تمرکز کنید، نه بر وسواس‌ها.

لطفاً هر مثال را با دقت بخوانید و تمامی مواردی را که به بهترین شکل، پدیده‌های حسی پیش از رفتارهای تکراری یا هم‌زمان با آن‌ها را در شما توصیف می‌کنند، علامت بزنید.

- اگر هرگز تجربه توصیف‌شده را نداشته‌اید، ستون «هرگز» را علامت بزنید.
  - اگر این تجربه را در گذشته داشته‌اید اما در طول ماه گذشته وجود نداشته است، ستون «گذشته» را علامت بزنید.
  - اگر این تجربه در طول ماه گذشته وجود داشته است، ستون «اکنون» را علامت بزنید.
- همچنین لطفاً سعی کنید به خاطر بیاورید که هنگام شروع این تجربه‌های حسی مرتبط با رفتارهای تکراری، چند سال داشته‌اید. اگر تجربه‌ای داشته‌اید که در مثال‌ها ذکر نشده است، می‌توانید آن را با کلمات خود توصیف کنید.

اگر درباره پاسخ به هر سؤال مطمئن نیستید، نگران نباشید. مصاحبه‌کننده موارد را برای شما توضیح خواهد داد و در صورت نیاز درباره آن‌ها با شما گفت‌وگو می‌کند.

هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد؛ این پرسشنامه یک آزمون نیست.

### مثال‌هایی از پدیده‌های حسی

#### الف) حس‌های بدنی

احساسات ناخوشایند در پوست، عضلات، مفاصل یا سایر حس‌های بدنی که پیش از برخی رفتارهای تکراری یا هم‌زمان با آن‌ها رخ می‌دهند.

ممکن است فرد احساس کند باید رفتارهای خاصی را بارها تکرار کند تا زمانی که از این احساس ناراحت‌کننده رهایی یابد.

#### ب) تجربه‌های «کاملاً درست» ناشی از حس‌های دیداری، شنیداری یا لامسه

• کاملاً درست به نظر رسیدن:

نیاز به اینکه اشیاء به شکل خاص یا «کاملاً درست» به نظر برسند.

• کاملاً درست به صدا درآمدن:

نیاز به اینکه صداها، کلمات یا صدای افراد «کاملاً درست» شنیده شوند یا دارای زیروبم «کاملاً درست» باشند.

• کاملاً درست حس شدن:

نیاز به لمس افراد یا اشیاء تا زمانی که احساس «کاملاً درست» در دست‌ها یا سایر بخش‌های بدن ایجاد شود.

#### ج) احساس کامل نبودن / نیاز به احساس «کاملاً درست بودن»

احساس درونی ناراحتی، ناتمام بودن یا «درست نبودن» که فرد را وادار می‌کند رفتارهایی را تکرار کند تا زمانی که احساس آرامش، کامل بودن یا «کاملاً درست بودن» پیدا کند.

#### د) انرژی یا تنشی که باید آزاد شود

احساس تنش یا انرژی درونی شدیدی که به تدریج ایجاد می‌شود و فرد احساس می‌کند برای رهایی از آن باید حرکات یا رفتارهای تکراری خاصی انجام دهد.

#### ه) نبود حس بدنی یا احساس خاص، همراه با میل شدید به انجام رفتارهای تکراری

در این حالت، فرد هیچ احساس بدنی، هیجانی یا ناراحتی مشخصی را تجربه نمی‌کند، اما تنها یک میل یا اجبار شدید برای انجام رفتارهای تکراری دارد.

### بخش اول: فهرست نمونه‌های مختلف پدیده‌های حسی

سن شروع	اکنون (در طول این ماه)	گذشته	هرگز	نمونه‌هایی از پدیده‌های حسی
				الف. ۱. احساس‌های بدنی لامسه‌ای
				۱- احساس می‌کنم دست‌ها یا سایر قسمت‌های بدنم کثیف، چسبناک یا چرب هستند و برای آرام‌شدن یا رهایی از این احساس، باید آن‌ها را بشویم.
				۲- احساس می‌کنم باید سطوح خاصی (مانند مخمل، سنگ یا پلاستیک) را لمس کنم تا زمانی که احساس بدنی خاصی در انگشتانم ایجاد شود.

			۳- احساس می‌کنم لب‌هایم خشک شده‌اند و برای از بین رفتن این احساس، باید لب‌هایم را لیس بزنم یا از پماد لب استفاده کنم.
			⊙ اگر انواع دیگری از احساس‌های مرتبط با لامسه را تجربه می‌کنید که در بالا ذکر نشده‌اند، لطفاً آن‌ها را در اینجا بنویسید:
			<b>الف. ۲. احساس‌های بدنی عضلانی - مفصلی</b>
			۱- احساس می‌کنم باید عضلاتم را منقبض یا سفت کنم. این کار را به شیوه‌ای خاص انجام می‌دهم؛ معمولاً از راست به چپ یا از چپ به راست، و لازم است این حرکت تعداد مشخصی بار تکرار شود.
			۲- احساس می‌کنم شکمم پر است و این احساس باعث می‌شود عضلات شکم را به‌طور مکرر سفت و شل کنم.
			⊙ اگر انواع دیگری از احساس‌های مرتبط با عضلات یا مفاصل را تجربه می‌کنید که در بالا ذکر نشده‌اند، لطفاً آن‌ها را در اینجا بنویسید:
			<b>ب. ۱. «کاملاً درست» به نظر رسیدن</b>
			۱- همه‌چیز در اتاق من باید به‌صورت متقارن یا به شیوه‌ای خاص قرار بگیرد، به‌گونه‌ای که «کاملاً درست» به نظر برسد.
			۲- لازم است عکس‌های روی دیوار را مرتب و منظم کنم تا احساس کنم «کاملاً درست» به نظر می‌رسند.
			۳- هنگام پوشیدن لباس، آن‌قدر روی کمر بند یا چین‌های شلوار تمرکز می‌کنم تا لباس‌ها «کاملاً بی‌عیب‌ونقص» به نظر برسند.
			⊙ اگر انواع دیگری از تجربه‌های «کاملاً درست» به نظر رسیدن» را دارید که در بالا ذکر نشده‌اند، لطفاً آن‌ها را در اینجا بنویسید:
			<b>ب. ۲. «کاملاً درست» به صدا درآمدن</b>
			۱- لازم است کلمات یا جمله‌ها را آن‌قدر تکرار کنم تا احساس کنم «درست» به گوش می‌رسند. گاهی نیز از دیگران می‌خواهم واژه‌ها یا جمله‌ها را تکرار کنند تا آن‌ها را با لحن یا زیربوم خاصی بشنوم.
			۲- آن‌قدر قفل در را باز و بسته می‌کنم تا صدایی بشنوم که «کاملاً درست» به نظر برسد. همچنین ممکن است زنگ ساعت یا سیستم صوتی را بارها تنظیم کنم تا احساس کنم صدا «کاملاً درست» است.
			⊙ اگر انواع دیگری از تجربه‌های شنیداری «کاملاً درست» را دارید که در بالا ذکر نشده‌اند، لطفاً آن‌ها را در اینجا بنویسید:
			<b>ب. ۳. «کاملاً درست» لمس شدن</b>
			۱- لازم است اشیاء را لمس کنم یا روی آن‌ها دست بکشم تا زمانی که احساس «درست لمس شدن» در دستانم ایجاد شود.
			۲- وقتی چیزی را با یک قسمت از بدنم لمس می‌کنم، احساس می‌کنم باید همان‌شئی را با قسمت دیگر بدنم نیز لمس کنم تا حس «کاملاً درست لمس شدن» ایجاد شود.

			برای مثال، پس از لمس چیزی با دست راست، لازم است همان شیء را با دست چپ نیز لمس کنم تا احساس یکنواخت و «درست» پیدا کنم.
			⊙ اگر انواع دیگری از تجربه‌های لامسه‌ای «کاملاً درست» را دارید که در بالا ذکر نشده‌اند، لطفاً آن‌ها را در اینجا بنویسید:
			<b>ج. احساس کامل نبودن / نیاز به احساس «کاملاً درست بودن»</b>
			۱- احساس یا ادراک درونی ناراحتی، ناتمام بودن یا «درست نبودن» دارم که مرا وادار می‌کند کاری را بارها تکرار کنم تا زمانی که احساس آرامش یا رهایی پیدا کنم. احساس می‌کنم چیزی «کاملاً درست» نیست و باید رفتار خاصی را تکرار کنم تا زمانی که احساس کنم همه چیز «کاملاً درست» شده است.
			⊙ اگر انواع دیگری از احساس‌های درونی مرتبط با «کاملاً درست بودن» را دارید که در بالا ذکر نشده‌اند، لطفاً آن‌ها را در اینجا بنویسید:
			** اگر برای سوال این بخش (ج) گزینه "گذشته" و یا "اکنون" را انتخاب کرده‌اید، لطفاً بخش سوم را در انتهای پرسشنامه کامل کنید.
			<b>د. انرژی یا تنشی که باید آزاد شود</b>
			۱- احساس می‌کنم نوعی انرژی یا تنش درونی در من ایجاد می‌شود که مانند آتشفشانی در آستانه فوران است، مگر اینکه رفتار یا رفتارهای تکراری خاصی انجام دهم.
			⊙ اگر انواع دیگری از احساس‌های مرتبط با انرژی یا تنش را دارید که در بالا ذکر نشده‌اند، لطفاً آن‌ها را در اینجا بنویسید:
			<b>هـ. نبود حس بدنی یا احساس خاص، همراه با میل شدید به انجام رفتارهای تکراری</b>
			۱- نمی‌دانم چرا احساس نیاز به انجام رفتارهای تکراری دارم. هیچ افکار و سواسی یا پدیده حسی مشخصی پیش از رفتار یا هنگام آن ندارم؛ فقط احساس می‌کنم «مجبورم آن را انجام دهم».
			<b>و. حساسیت بیش از حد</b>
			۱- آیا احساس می‌کنید نسبت به بسیاری از افراد، به برخی محرک‌ها حساسیت بیشتری دارید؛ به گونه‌ای که برایتان آزاردهنده باشد؟ اگر بله، نسبت به کدام موارد؟
			حس‌های لامسه‌ای (مانند لباس)
			صداها
			بوها
			محرک‌های دیداری (مانند رنگ‌ها و نقش‌ونگارها)
			مزه‌ها
			سایر حس‌ها

## بخش دوم - درجه‌بندی شدت پدیده‌های حسی (در ماه گذشته)

۱. رفتارهای تکراری شما (اجبارها، تیک‌ها) چند بار پس از یا هم‌زمان با این پدیده‌های حسی رخ داده‌اند؟ یا این پدیده‌های حسی چند بار اتفاق افتاده‌اند؟

توجه: در این بخش، به رفتارهای تکراری ناشی از وسواس‌ها (افکار، ایده‌ها، تصاویر، ترس‌ها یا نگرانی‌ها) امتیاز ندهید.

۰ = هرگز (۰٪)

۱ = به ندرت (۱٪ تا ۲۰٪)

۲ = گاهی اوقات (۲۱٪ تا ۴۰٪)

۳ = اغلب اوقات (۴۱٪ تا ۶۰٪)

۴ = تقریباً همیشه (۶۱٪ تا ۸۰٪)

۵ = همیشه (۸۱٪ تا ۱۰۰٪)

۲. این پدیده‌های حسی تا چه اندازه باعث پریشانی شما می‌شوند؟ در بیشتر موارد، منظور از پریشانی، احساس اضطراب، ناراحتی یا خستگی است.

توجه: در این بخش، به پریشانی ناشی از وسواس‌ها (افکار، ایده‌ها، تصاویر، ترس‌ها یا نگرانی‌ها) امتیاز ندهید.

۰ = بدون پریشانی

۱ = بسیار خفیف: هنگام وجود پدیده‌های حسی، کمترین میزان پریشانی ایجاد می‌شود.

۲ = خفیف: مقداری پریشانی آشکار وجود دارد، اما پدیده‌های حسی چندان آزاردهنده نیستند.

۳ = متوسط: پدیده‌های حسی آزاردهنده هستند، اما همچنان قابل تحمل‌اند.

۴ = شدید: پدیده‌های حسی بسیار آزاردهنده و پریشان‌کننده هستند.

۵ = بسیار شدید: پدیده‌های حسی باعث پریشانی تقریباً مداوم یا ناتوان‌کننده می‌شوند.

۳. این پدیده‌های حسی تا چه اندازه در زندگی خانوادگی، روابط دوستانه، یا عملکرد شما در کار یا تحصیل اختلال ایجاد می‌کنند؟ آیا به دلیل این پدیده‌های حسی از انجام برخی فعالیت‌ها خودداری می‌کنید؟

توجه: در این بخش، به اختلال ناشی از وسواس‌ها (افکار، ایده‌ها، تصاویر، ترس‌ها یا نگرانی‌ها) امتیاز ندهید.

۰ = بدون تداخل

۱ = بسیار خفیف: تداخل جزئی در فعالیت‌های اجتماعی یا شغلی، بدون اختلال در عملکرد کلی

۲ = خفیف: تداخل اندک در فعالیت‌های اجتماعی یا شغلی؛ عملکرد کلی تا حد کمی تحت تأثیر قرار گرفته است.

۳ = متوسط: اختلال آشکار در عملکرد اجتماعی یا شغلی، اما همچنان قابل کنترل

۴ = شدید: اختلال اساسی در عملکرد اجتماعی یا شغلی

۵ = بسیار شدید: اختلال ناتوان‌کننده

۴. لطفاً شدت پدیده‌های حسی خود را با شدت وسواس‌هایتان (افکار، ایده‌ها، تصاویر، ترس‌ها یا نگرانی‌ها) مقایسه کنید و مناسب‌ترین گزینه را انتخاب نمایید:

۰ = من هیچ پدیده حسی‌ای پیش از یا هم‌زمان با رفتارهای تکراری خود ندارم؛ تمام رفتارهای تکراری من پس از وسواس‌ها رخ می‌دهند.

۱ = شدت پدیده‌های حسی من کمتر از شدت وسواس‌های من است.

۲ = شدت پدیده‌های حسی و وسواس‌های من تقریباً برابر است.

۳ = شدت پدیده‌های حسی من بیشتر از شدت وسواس‌های من است.

۴ = من هیچ وسواسی پیش از یا هم‌زمان با رفتارهای تکراری خود ندارم؛ تمام رفتارهای تکراری من پس از یا هم‌زمان با پدیده‌های حسی رخ می‌دهند.

#### بخش سوم – ارزیابی احساسات و/یا ادراک «کامل نبودن»

اگر در بخش «ج» گزینه «هرگز» را انتخاب کرده‌اید، پرسشنامه در همین جا پایان می‌یابد.  
از مشارکت شما سپاسگزاریم.

اگر در بخش «ج» گزینه «گذشته» و/یا «اکنون» را انتخاب کرده‌اید، لطفاً به رفتارهای تکراری ناشی از احساسات درونی و/یا ادراک «کامل نبودن» یا «درست نبودن» فکر کنید و مناسب‌ترین گزینه را انتخاب نمایید:

( ) رفتارهای تکراری را آن قدر ادامه می‌دهم تا به احساس کامل بودن یا «درست بودن» برسم.

( ) رفتارهای تکراری را بارها و بارها انجام می‌دهم، بدون اینکه به احساس کامل بودن یا «درست بودن» برسم.

#### توجه:

در مورد بیماری که رفتارهای تکراری انجام می‌دهند اما وسواس مشخصی نسبت به آن‌ها گزارش نمی‌کنند، این پرسش می‌تواند مفید باشد:

«اگر نتوانید رفتارها یا اعمال اجباری خود را انجام دهید، چه احساسی خواهید داشت؟»

بر اساس توافق موجود، بیماری که بیان می‌کنند در صورت جلوگیری از انجام رفتارهای تکراری، افکار وسواسی به ذهنشان هجوم می‌آورد، در ارتباط با این علائم نمره‌ای در مقیاس پدیده‌های حسی دانشگاه سائوپائولو USP-SPS دریافت نمی‌کنند.

لطفاً احساسات و/یا برداشت‌های خود را درباره «کامل نبودن» یا «درست نبودن» با کلمات خود توصیف کنید:

.....  
.....

برای پاسخ‌دادن به این پرسشنامه تقریباً چند دقیقه زمان صرف کردید؟..... دقیقه

از مشارکت شما سپاسگزاریم.