

## 五因子強迫型特質量表 (Five Factor Obsessive-Compulsive Inventory)

原作者：Douglas B. Samuel

翻譯者：陳如琰、卓淑玲 (2016)

本量表包含 120 個題目，每一個題目都是針對個人特質或行為傾向的描述，請依據您對題目描述的同意的程度，填寫最適合的數值。填寫「1」表示您認為題目的描述是「完全錯誤」或「完全不同意」；填寫「2」表示您認為「大部分錯誤」或「不同意」；如果無法決定正確或錯誤，或是中性的，請填寫「3」；填寫「4」表示您認為「大部分正確」或「同意」；填寫「5」表示您認為題目的描述是「完全正確」或「完全同意」。請仔細閱讀，選擇最符合您觀點的數值，這些題目並沒有正確或錯誤的答案，請盡可能依照你真實的想法填寫答案。

- 1 事情通常要到一定程度才會讓我感到有壓力。
- 2 我是一個溫暖且有吸引力的人。
- 3 假如任何事聽起來很刺激，我願意嘗試一次。
- 4 我做決定時，通常會考慮別人的感受。
- 5 我偏好不按表操課。
- 6 事情的對或錯有時是依狀況而定的。
- 7 我有時只為了完成工作而犧牲它的品質。
- 8 我不會花很多時間在整理或是安排事物的順序。
- 9 在經過思考後，我認為我對我的責任不夠認真。
- 10 我的人生並沒有一份主要目標或是抱負清單。
- 11 有時讓事情溜過去也沒關係。
- 12 我偶爾喜歡先做，之後再問問題。
- 13 我不太會過度擔心事情。
- 14 我樂於在個人層次去深入了解人。
- 15 我喜愛做具風險性決定時的刺激感。
- 16 別人內心深處怎麼想對我很重要。
- 17 我喜歡探索新的、與眾不同的地方和事物。
- 18 「待人寬，人亦待己寬」是我的座右銘。
- 19 我不會為了確保每件事情都剛剛好而停滯不前。
- 20 我不是特別井然有序或組織良好的人。
- 21 我不會一直太認真地看待規則及法規。
- 22 假如有很好玩的活動，我會放下當天的工作，即使我還沒完成。
- 23 我不會總是有始有終。
- 24 我有時會沒有事先想清楚就衝動行事。
- 25 我傾向為我可能做的不夠好而十分緊張。

- 26 我對我遇到的人感興趣。
- 27 我有時只為了好玩而做一些危險的事。
- 28 我很難去體會其他人的感受。
- 29 人們經常抱怨我固執於自己的方式。
- 30 我覺得糾正別人的觀點是很重要的。
- 31 人們經常認為我太努力和花太多時間把事情做到完美。
- 32 最小的細節經常是最重要的
- 33 遵守規則總是重要的，即使是我自己在玩遊戲也是。
- 34 我的工作倫理可以讓我達成任何目標。
- 35 我積極於在時間內完成事情。
- 36 在我做出決定之前，我檢視每一個細節。
- 37 有時候不重要的細節會讓我很擔心。
- 38 我經常給人的印象是一個正式且保守的人
- 39 即使會錯過一些事情，我更偏好安全地做事。
- 40 同理，或站在別人角度想，並不是我的強項。
- 41 按部就班地做是唯一能夠避免錯誤的方法。
- 42 道德是非黑即白的，並沒有任何灰色地帶。
- 43 只將事情做到「足夠好」對我來說是不可以的。
- 44 我會好好照顧我的東西，讓它們維持比原本的壽命更久。
- 45 我強烈的責任感讓我有時候會過分投入。
- 46 當別人已經停止時，我的成功驅力讓我持續前進。
- 47 一旦我開始工作，我會做到完成為止。
- 48 我對於生活中每一個細節所做的明智決定感到驕傲。
- 49 扔掉某樣東西的想法讓我感到緊張，因為我可能會再次需要它。
- 50 我在別人面前容易變得嚴肅。
- 51 我相信安全和可預測每次都會比刺激和危險來得好。
- 52 我不是一個在乎別人感受的人。
- 53 我按行程表生活，別人有時覺得我有點枯燥。
- 54 道德意味著要堅持一套嚴格的規則與原則。
- 55 我追求完美，即使在別人可能認為不重要的細節上。
- 56 別人說我極度細節導向，幾乎到在挑剔的地步了。
- 57 了解所有場合的正確禮儀對我來說是非常重要的。
- 58 成功只能透過勤奮地工作才能夠達成。
- 59 當我決定要完成某事，沒有任何東西能夠阻止我完成。
- 60 我經常關注在可能會出錯的事情上。
- 61 我經常擔心未來。
- 62 我必須承認我不是一個特別溫暖的人。
- 63 別人選擇參加大型、瘋狂的派對時，我寧願安靜地待在家中。

- 64 我傾向依賴邏輯而非情感。
- 65 我喜歡持續擁有「經考驗證明是好」的事物，而非嘗試新的。
- 66 沒有任何理由可以違背道德原則。
- 67 我對於我的工作品質感到非常驕傲。
- 68 我會把我的東西照顧得超好，所以它們都保持在最佳的狀態。
- 69 人們經常認為我太認真看待我的責任。
- 70 我發現自己常常想著工作，即使在我度假中也是。
- 71 對我來說專注在我該做的事是容易的。
- 72 沒有任何決定是太小而不用我去思考所有的後果。
- 73 我很擔心我的人生是否會成功。
- 74 溫暖和親密不是我的強項。
- 75 我過著相當穩定、安全、平靜的人生。
- 76 我是一個思考家而非一個情感家。
- 77 我的生活每週幾乎都差不多，而且我喜歡這樣。
- 78 放縱根本上就是道德的崩壞。
- 79 我大概可以算是一位完美主義者。
- 80 我是一個非常井然有序的人；可能有點太過頭了。
- 81 提到責任和榮耀時我會變得相當嚴格。
- 82 我被認為是一位「工作狂」。
- 83 我有時難以專注在一件工作上。
- 84 有些人可能說我花太多時間在深思熟慮事情。
- 85 我會反覆思考且擔心許多不同的事物。
- 86 人們認為我是一個嚴肅且保守的人。
- 87 我從來不會冒任何不必要或甚至很小的風險。
- 88 我對某事如何感受總是比我如何思考它來得不重要
- 89 我相信每件事情總有一個「最好」的方法。
- 90 我用一套嚴格、不變的道德原則來過我的人生
- 91 我對於自己辦事有效率且有成效感到非常驕傲。
- 92 我需要考慮每一個小細節。
- 93 我堅信你無論做甚麼事情都一定要依照規定。
- 94 我太過專注於工作，以致於我會忘記留時間給其他事情。
- 95 我對自己有極度強烈的自我要求感。
- 96 我喜歡在行動前，完全確認好所有事情
- 97 我是一個杞人憂天的人。
- 98 我表現情感的方式是為他們把事情做完。
- 99 我的生活方式對其他人可能很枯燥，但起碼它是安全且有保障的。
- 100 強烈的情感對於我的人生來說並不是很重要。
- 101 比起探索未知，我更偏好可預測的事。

- 102 我不相信有可以違背倫理、道德法則的藉口。
- 103 我喜歡我的工作是无瑕疵且沒有缺點的。
- 104 我可能花過多的時間在整理以及安排事物的順序上。
- 105 我對於我是一個無論發生甚麼事都值得信賴的人感到驕傲。
- 106 我不後悔這麼努力工作，對我來說，工作是我的樂趣。
- 107 我有一個強烈，有時甚至是過度的，專一的決心。
- 108 做出決定之前，我會一而再，再而三的想過很多遍。
- 109 我經常擔憂事情會出錯，甚至會緊張。
- 110 我不太了解我親近的朋友
- 111 為了確保我未來的安全，我總是犧牲玩樂及刺激。
- 112 我不會經驗到很多種情緒或是感覺
- 113 我朋友有時說我的想法很容易被預測。
- 114 社會正在失去它的道德核心讓我感到困擾。
- 115 我認為把事情辦到恰到好處是極度重要的。
- 116 我總是會確保我的工作被規劃和整理的很好。
- 117 有些人認為我太過於強調正確及道德。
- 118 當別人在玩時，我已經領先他們了。
- 119 我非常頑強，有決心，且有紀律。
- 120 沒有任何決定是我衝動做的。

計分方式：

N1-過度擔心：1(R) + 13(R) + 25 + 37 + 49 + 61 + 73 + 85 + 97 + 109

E1-冷漠：2(R) + 14(R) + 26(R) + 38 + 50 + 62 + 74 + 86 + 98 + 110

E5-厭惡風險：3(R) + 15(R) + 27(R) + 39 + 51 + 63 + 75 + 87 + 99 + 111

O3-情感侷限：4(R) + 16(R) + 28 + 40 + 52 + 64 + 76 + 88 + 100 + 112

O4-缺乏彈性：5(R) + 17(R) + 29 + 41 + 53 + 65 + 77 + 89 + 101 + 113

O6-獨斷：6(R) + 18(R) + 30 + 42 + 54 + 66 + 78 + 90 + 102 + 114

C1-完美主義：7(R) + 19(R) + 31 + 43 + 55 + 67 + 79 + 91 + 103 + 115

C2-挑剔：8(R) + 20(R) + 32 + 44 + 56 + 68 + 80 + 92 + 104 + 116

C3-一絲不苟：9(R) + 21(R) + 33 + 45 + 57 + 69 + 81 + 93 + 105 + 117

C4-工作狂：10(R) + 22(R) + 34 + 46 + 58 + 70 + 82 + 94 + 106 + 118

C5-堅持不懈：11(R) + 23(R) + 35 + 47 + 59 + 71 + 83(R) + 95 + 107 + 119

C6-反芻思考：12(R) + 24(R) + 36 + 48 + 60 + 72 + 84 + 96 + 108 + 120