

بنام خدا

مقیاس تفسیر مسئولیت (RIS)

منبع:

کتاب وسواس و درمان آن

ترجمه:

سیاوش جمالفر

مقیاس تفسیر مسئولیت (RIS)^۱

می خواهیم بدانیم که عکس العمل شما در مقابل افکار مزاحم در دو هفته گذشته چه بوده است ؟ افکار مزاحم، افکاری هستند که به طور ناگهانی وارد ذهن شما می شوند و ممکن است اختلالی در آنچه که فکر می کنید یا آنچه که انجام می دهید به وجود بیاورند و همیشه این نوع افکار در موقعیت های جداگانه رخ می دهند. آنها ممکن است به صورت کلمات ، تصورات ذهنی ، یا یک تکانه باشند (مانند یک اجبار ناگهانی برای انجام دادن بعضی اعمال). ما در مورد آن افکار مزاحمی که غیر قابل قبول هستند صحبت می کنیم. تحقیقات نشان داده اند که بسیاری از مردم در برهه ای از زندگی خود و به نحوی این افکار مزاحم غیر قابل را تجربه می کنند. این افکار می توانند خیلی شدید یا خفیف باشند. بنابراین می توان گفت که این امر به هیچ وجه غیر طبیعی نمی باشد .

نمونه هایی از افکار مزاحم ناخوشایند عبارتند از :

- تصوراتی از حملات مکرر به کسی
 - تفکر ناگهانی مبنی بر اینکه دستهای شما کثیف هستند و ممکن است باعث آلودگی شما شوند .
 - افکار ناگهانی مبنی بر اینکه شما شیر گاز را نبسته اید و یا اینکه در را قفل نکرده اید .
 - تصورات نامعقول مکرر مبنی بر اینکه فرد مورد علاقه شما آسیب خواهد دید.
 - اجبارهای مکرر مبنی بر اینکه حمله و آسیب به کسی برسانید (اگر چه شما هیچ وقت این کار را انجام ندهید).
- اینها نمونه هایی از افکار مزاحمی است که می توانند ایده هایی به شما بدهند تا بدانید منظور ما چیست . البته مردم در مورد نوع افکاری که دارند به طور قابل ملاحظه ای با یکدیگر متفاوت هستند .

نکته مهم: در مورد افکار مزاحمی که در دو هفته گذشته داشته اید ، به خوبی فکر کنید و به سؤالات زیر پاسخ دهید . سؤالات به تمام افکار مربوط نمی شوند ، بلکه مخصوص افکار مزاحم منفی شما هستند . لطفاً تمام افکار مزاحمی که در دو هفته گذشته داشته اید را یادداشت کنید. این پرسش نامه از دو قسمت تشکیل شده است .

در زیر مواردی از افکار مزاحم وجود دارند که در زمان نگرانی شما در ذهن تان جریان پیدا می کنند و می دانید که همه آنها غیر منطقی و نامعقول هستند. در مورد مواقعی فکر کنید که در دو هفته گذشته به وسیله افکار مزاحم ، تصورات و تکانه ها ناراحت شده اید.

^۱-Responsibility Interpretations Scale (RIS)

الف - تداوم و تکرار

مشخص که هر چند وقتی کبار فهرستی از ایده های زیر در زمانی که به وسیله، افکار مزاحم، تصورات یا تکانه ها ناراحت می شوید، اتفاق می افتادند. با به کار بردن مقیاس زیر دور شمارهای علامت بزنید که به طور کامل و صحیح فراوانی وقوع ایده ها را نشان می دهد.

در طول دو هفته گذشته:

- ۰ هرگز ایده ای اتفاق نیفتاده است .
- ۱ به ندرت ایده ای اتفاق افتاده است.
- ۲ تقریباً نیمی از اوقاتی که من افکار مزاحم و ناراحت کننده داشتم ، ایده ای اتفاق می افتاد.
- ۳ معمولاً ایده ای اتفاق می افتاد .
- ۴ من وقتی افکار مزاحم داشتم ، همیشه ایده ها اتفاق می افتادند.

خرده مقیاس F1					
۰	۱	۲	۳	۴	سؤال
					اگر من در مقابل افکار مقاومت کنم ، این امر بدین معنی است که من فردی غیر مسئول هستم.
					مسئول صدمات جدی هستم.
					نمی توانم بگذارم که این افکار واقعیت پیدا کنند.
					اگر حالا اقدام نکنم ، چیزی اتفاق خواهد افتاد که در آن صورت ، من مقصر خواهم بود.
					باید مطمئن باشیم که چیز وحشتناکی اتفاق نخواهد افتاد .
					نباید در مورد این نوع چیزها فکر کنم.
					اگر این نوع افکار را نادیده بگیرم، آدم غیر مسئولی خواهم بود.
					اگر کاری در مورد این نوع افکار انجام ندهم احساس بدی خواهم داشت.
					با توجه به اینکه در مورد وقوع چیزهای بد فکر کرده ام ، بنابراین باید برای جلوگیری از وقوع آنها نیز اقدامی کنم.
					با توجه به اینکه در مورد این چیزها فکر کرده ام، بنابراین من باید

					دوست داشته باشم که آنها اتفاق بیافتند .
					حالا که من درمورد چیزهای غلط فکر کرده ام ، بنابراین مسئول هستم که از وقوع آنها جلوگیری کنم.
					این نوع فکر کردن به منزله کمک برای به وقوع پیوستن آنهاست .
					من باید بتوانم مجدداً افکارم را کنترل کنم.
					این امر می تواند یک نوع پیشگویی باشد.
					نادیده گرفتن این افکار اشتباه است .
					بلتوجه به اینکه این نوع افکار زائیده ذهن خود من است ، بنابراین من می خواهم آنها را داشته باشم.

حالا این موارد را درجه بندی کنید.

خرده مقیاس F۲					
۰	۱	۲	۳	۴	سؤال
					افکار نمی توانند باعث به وقوع پیوستن این چیزها باشند.
					اینها فقط فکر هستند و اهمیتی ندارند.
					فکر کردن در مورد وقوع چیزی باعث نمی شود که من مسئول به وقوع پیوستن آن باشم.
					وقتی فردی اجازه می دهد که افکار به ذهنش خطور کنند و به طور طبیعی خارج شوند ، کار غلطی انجام نمی دهند .
					همه مردم گهگاهی افکار وحشتناکی دارند، بنابراین من نباید نگران این یکی باشم.
					داشتن این نوع افکار، بدین معنی نیست که من باید کاری در مورد آنها انجام بدهم.

ب- باورها

در دو هفته گذشته وقتی شما به وسیله این نوع افکار مزاحم و نگران کننده ، ناراحت می شدید ، چقدر باور داشتید که این نوع ایده ها واقعیت دارند ؟
با به کار بردن مقیاس زیر، باورهای خود را در مورد این نوع ایده ها در زمانی که شما این نوع افکار مزاحم را داشتید، درجه بندی کنید . در روی خط ، نقطه ای را مشخص کنید که به طور کامل در مورد باور شما در زمان داشتن آن افکار صدق می کند .

بخش B۱

من به هیچ وجه این افکار را باور ندارم
من به طور کامل قبول داشتم که این افکار واقعی بودند .

اگر من در مقابل این نوع افکار مقاومت نکنم ، این امر بدین معنی است که من فرد غیر مسئولی هستم.

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

من مسئول صدمات جدی هستم .

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

من نمی توانم بگذارم که این افکار واقعیت پیدا کنند.

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

اگر حالا اقدامی نکنم ، چیزی اتفاق خواهد افتاد که در آن صورت من مقصر خواهم بود.

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

باید مطمئن باشم که چیز وحشتناکی اتفاق نخواهد افتاد .

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

نباید در مورد این نوع چیزها فکر کنم.

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

اگر این نوع افکار را نادیده بگیرم ، آدم غیر مسئولی خواهم بود .

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

اگر کاری در مورد این نوع افکار انجام ندهم ، احساس بدی خواهم داشت .

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

مقیاس تفسیر مسئولیت

با توجه به اینکه در مورد وقوع چیزهای بد فکر کرده ام ، بنابراین باید برای جلوگیری از وقوع آنها نیز اقدام کنم.

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

با توجه به اینکه در مورد این چیزها فکر کرده ام ، بنابراین من باید دوست داشته باشم که آنها اتفاق بیفتند.

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

حالا که در مورد چیزهای بد فکر می کنم ، بنابراین مسئول هستم که از وقوع آنها جلوگیری کنم.

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

این نوع فکر کردن به منزله کمک برای به وقوع پیوستن آنهاست .

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

باید مجدداً بتوانم افکارم را کنترل کنم.

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

این امر می تواند یک نوع پیشگویی باشد .

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

نادیده گرفتن این نوع افکار اشتباه می باشد.

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

با توجه به اینکه این نوع افکار زاینده ذهن خود من است ، بنابراین می خواهم که آنها را داشته باشم.

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

بخش B۲

حالا این موارد را درجه بندی کنید .

من به طور کامل قبول داشتم که این افکار واقعی بودند .

من به هیچ وجه این افکار را باور ندارم

افکار نمی توانند باعث به وقوع پیوستن این چیزها باشند.

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

اینها فقط فکر هستند و اهمیتی ندارند.

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

مقیاس تفسیر مسئولیت

فکر کردن در مورد وقوع چیزی باعث نمی شود که من مسئول به وقوع پیوستن آن باشم.

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

وقتی فردی اجازه می دهد که افکار به ذهنش خطور کنند و به طور طبیعی خارج شوند، کار غلطی انجام

نمی دهد.

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

همه مردم گهگاهی افکار وحشتناکی دارند، بنابراین نباید نگران این یکی باشم.

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

داشتن این نوع افکار، به این معنی نیست که من باید کاری در مورد آن انجام دهم.

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

نمره گذاری مقیاس تفسیر مسئولیت (RIS)

چهار نوع نمره از مقیاس تفسیر مسئولیت استنتاج می شود:

- بخش F_1 : نمره های مربوط به فراوانی را شامل می باشند که بیشترین موارد مسئولیت را نشان می دهند. این نمره ها از محاسبه میانگین شانزده مورد به دست می آیند (یعنی به مواردی که هرگز اتفاق نمی افتند = صفر داده می شود و به مواردی که همیشه اتفاق می افتند = چهار داده می شود).
- بخش F_2 : نمره های مربوط به فراوانی را شامل می باشند که کمترین موارد مسئولیت را نشان می دهند. این نمره ها از محاسبه میانگین شش مورد به دست می آیند.
- بخش B_1 : درصد مربوط به باورها را نشان می دهد که برای هر یک از افکاری که بالاترین حد مسئولیت را شامل می شود، درجه بندی شده اند (یعنی صفر = من به هیچ وجه این افکار را باور نمی کنم، داده می شود و صد = من به طور کامل قبول داشتم که این افکار واقعی بودند، داده می شود). نمره ها از محاسبه میانگین درجه بندی شانزده مورد به دست می آیند.
- بخش B_2 : درصد مربوط به باورها را نشان می دهد که برای هر یک از افکاری که بالاترین حد مسئولیت را شامل می شود، درجه بندی شده اند. این نمره ها از محاسبه میانگین شش مورد به دست می آیند.

نمره ها

F_1	F_2	B_1	B_2
-------	-------	-------	-------

منبع: دیوید ویل، و راب ویلسون (۲۰۰۵). وسواس و درمان آن. (ترجمه: سیاوش جمالفرد) - نشر ارسباران، چاپ اول. تهران ۱۳۸۵.