

مقیاس تفسیر مسئولیت

بنام خدا

# مقیاس تفسیر مسئولیت

## (RIS)

منبع:

کتاب وسوس و درمان آن

ترجمه:

سیاوش جمالفر

## مقیاس تفسیر مسئولیت<sup>۱</sup> (RIS)

می خواهیم بدانیم که عکس العمل شما در مقابل افکار مزاحم در دو هفتۀ 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 برده ای از زندگی خود و به نحوی این افکار مزاحم غیرقابل 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 براینکه دستهای شما کیف هستند و ممکن است باعث آlodگی شما شوند.
- افکار ناگهانی مبنی براینکه شما شیر گاز را نبسته اید و یا اینکه در را قفل نکرده اید.
- تصورات نامعقول مکرر مبنی براینکه فرد مورد علاقه شما آسیب خواهد دید.
- اجراهای مکرر مبنی براینکه 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 هفتۀ 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 هفتۀ 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 موقعي فکر کنید که در دو هفتۀ گذشته به وسیله افکار مزاحم، تصورات و تکانه ها ناراحت شده اید.

<sup>۱</sup>-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 کاربردن مقیاس زیر دور شمارهای علامت بزنید که به طور کامل و صحیح فراوانی وقوع ایده ها را نشان می دهد.

### در طول دوهفته گذشته:

- ۰ هرگز ایده ای اتفاق نیافتداده 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.

F1 خرد مقیاس					
.	۱	۲	۳	۴	سوال
					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 مقصوس 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

## مقیاس تفسیر مسئولیت

					دوست داشته باشم که آنها اتفاق بیافتدند.
					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 برایه 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 .
					بلوچه به اینکه این نوع افکار زایده ذهن خود من است ، بنابراین من می خواهم آنها را داشته باشم.

حالا این موارد را درجه بندی کنید.

### F2 خرد مقياس

سوال	۰	۱	۲	۳	۴
افکارنمی 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 خودرا 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 .

### B1 بخش

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.

100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0

من مسئول صدمات جدی هستم .

100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0

نمی توانم بگذارم که این افکار واقعیت پیدا کنند.

100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0

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

100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0

باید مطمئن باشم که چیز وحشتناکی اتفاق نخواهد افتاد .

100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0

نباید در مورد این نوع چیزها فکر کنم .

100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0

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

100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0

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

100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0

## 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.

٠ ١٠ ٢٠ ٣٠ ٤٠ ٥٠ ٦٠ ٧٠ ٨٠ ٩٠ ١٠٠

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

٠ ١٠ ٢٠ ٣٠ ٤٠ ٥٠ ٦٠ ٧٠ ٨٠ ٩٠ ١٠٠

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

٠ ١٠ ٢٠ ٣٠ ٤٠ ٥٠ ٦٠ ٧٠ ٨٠ ٩٠ ١٠٠

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

٠ ١٠ ٢٠ ٣٠ ٤٠ ٥٠ ٦٠ ٧٠ ٨٠ ٩٠ ١٠٠

باید مجدداً بتوانم افکارم را کنترل کنم.

٠ ١٠ ٢٠ ٣٠ ٤٠ ٥٠ ٦٠ ٧٠ ٨٠ ٩٠ ١٠٠

این امر می تواند یک نوع پیشگویی باشد .

٠ ١٠ ٢٠ ٣٠ ٤٠ ٥٠ ٦٠ ٧٠ ٨٠ ٩٠ ١٠٠

نادیده گرفتن این نوع افکار اشتباه می باشد.

٠ ١٠ ٢٠ ٣٠ ٤٠ ٥٠ ٦٠ ٧٠ ٨٠ ٩٠ ١٠٠

با توجه به اینکه این نوع افکار زایدۀ ذهن خودمن است ، بنابراین می خواهم که آنها را داشته باشم.

٠ ١٠ ٢٠ ٣٠ ٤٠ ٥٠ ٦٠ ٧٠ ٨٠ ٩٠ ١٠٠

## B2 بخش

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.

٠ ١٠ ٢٠ ٣٠ ٤٠ ٥٠ ٦٠ ٧٠ ٨٠ ٩٠ ١٠٠

اینها فقط فکر هستند و اهمیتی ندارند.

٠ ١٠ ٢٠ ٣٠ ٤٠ ٥٠ ٦٠ ٧٠ ٨٠ ٩٠ ١٠٠

## مقیاس تفسیر مسئولیت

فکر کردن درمورد 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 ۱ **F**: 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 هر گز اتفاق نمی افتد = صفر داده می شود و به مواردی که همیشه اتفاق می افتد = چهار داده می شود).
- بخش ۲ **F**: 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 ۱ **B**: درصد مربوط به باورها را نشان می دهد که برای هریک 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 ۲ **B**: درصد مربوط به باورها را نشان می دهد که برای هریک 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

<b>F<sub>۱</sub></b>	<b>F<sub>۲</sub></b>	<b>B<sub>۱</sub></b>	<b>B<sub>۲</sub></b>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

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