University of Rhode Island Change Assessment Scale

Disclaimer and Copyright: see www.psychotraumadiagnostics.org

Original: McConnaughy, E.A., DiClemente, C.C., Prochaska, J.O., & Velicer, W.F. (1989). Stages of change in
psychotherapy: a follow-up report. Psychotherapy, 26, 494-503.

This translation: ARQ Centrum’45, ARQ National Psychotrauma Centre (2015)

يتعلق هذا الاستبيان بالأفكار التي يمكن أن تكون لدى الأشخاص حول معالجتهم لمشاكلهم الشخصية خلال العلاج. تصف كل واحدة من الجمل ما يمكن أن يشعر به الشخص في بداية العلاج، أو خلال معالجة المشاكل في الحياة اليومية. يُرجى أن تُبين إلى أي درجة أنت موافق أو غير موافق على كل واحدة من العبارات. استند في تقييمك لكل عبارة على ما تشعر به حالياً، وليس على ما كنت تشعر به في الماضي أو كيف تتمنى أن تشعر. إن للعبارات علاقة بشكواك من (اضطراب ما بعد الصدمة النفسية) من المحتمل أن تحصل على علاج لها أو أن ترغب في معالجتها في مركز العلاج الخاص بك. ولكن من الممكن أيضا أن لا تشكل كل هذه الشكاوى جزئاً من علاجك. يُرجى أن تقوم بملء الاستبيان على أساس أن شكاوى (اضطراب ما بعد الصدمة النفسية) التي تعاني منها هي "المشكلة". تُشير عبارتي "هنا" و "هذا المكان" إلى مركز العلاج.

هل تُشكل معالجتك من (اضطراب ما بعد الصدمة النفسية) الهدف الرئيسي، أو هدف فرعي أو لا يشكل هدفاً لعلاجك؟

___ هدف رئيسي
___ هدف فرعي
___ لا يشكل هدفاً

أختر الجواب الذي يصف بأفضل شكل ممكن إلى أي درجة أنت موافق على العبارة؟	***غير موافق بشدة***	***غير موافق***	***مُحايد***	***موافق***	***موافق بشدة***
1. بالنسبة لي، ليست لدي مشاكل تحتاج إلى حل.					
2. أعتقد بأني مستعد لأغير نفسي.					
3. إني أقوم بشيء تجاه المشاكل التي تضايقني.					
4. من المحتمل أن يستحق الأمر عناء أن أشتغل على مشاكلي.					
5. إني لست الشخص صاحب المشكلة. إني لا أستفيد شيئاً من وجودي هنا.					
6. أني أخاف أن تنتكس حالتي وأقع مرة أخرى في مشكلة قمت بالتصدي لها من قبل، ولذلك فإني هنا من أجل الحصول على مساعدة.					
7. أخيراً أقوم بشيء تجاه مشاكلي.					
8. تدور في رأسي فكرة أن أقوم بشيء من أجل تغيير نفسي.					

9. لقد اشـــتغلت حتى الآن على مشـــاكلي بنجاح، إلا أني لســـت متأكداً إن كنت سأستطيع الاستمرار في ذلك لوحدي.					
10. مشكلتي أحياناً صعبة، إلا أنني سأشتغل عليها.					
11. إن محاولة التغيير مضيعة لوقتي، إذ أن المشكلة لا تتعلق بي.					
12. آمل أن أستطيع فهم نفسي هنا بشكلٍ أفضل.					
13. أعتقد بأن لدي نواقص، إلا أنه ليست هناك أشياء يجب أن أقوم بتغييرها.					
14. أني فعلا أشتغل بشدة من أجل أن أتغير.					
15. لدي مشكلة وأعتقد بالفعل بأنني يجب أن أشتغل عليها.					
16. لا أستطيع أن أحافظ على السلوك الجديد مثلما كنت أتمنى، وأنا هنا الآن من أجل تجنب حدوث انتكاسة.					
17. رغم أني لا أحقق نجاحاً في التغيير في كل مرة، إلا أنني في كل الأحوال أحاول التغلب على مشكلتي.					
18. لقد كنت أعتقد بأنني حالما أحل مشكلتي فأنني سأتخلص منها، إلا أنني ألاحظ أحيناً بأنني لا زلت أعاني منها.					

19. كنت أتمنى أن تكون لدي أفكار أكثر حول كيفية حل مشكلتي.					
20. لقد بدأت بمعالجة مشكلتي إلا أنني أتمنى أن أحصل على بعض المساعدة.					
21. من المحتمل أن يستطيعوا مساعدتي هنا.					
22. من المحتمل أني أحتاج إلى بعض الدعم لأستطيع المحافظة على التغيير الذي حققته.					
23. ربما أنا جزء من المشكلة، إلا أني لا أعتقد ذلك.					
24. آمل أن يستطيع أحد هنا تقديم نصيحة جيدة لي.					
25. بإمكان أي شخص أن يتحدث عن التغيير؛ إلا أنني أقوم بالفعل بشيء من أجل تحقيقه.					
26 إن كل ذلك الحديث عن علم النفس ممل. لماذا لا يستطيع الناس بكل بساطة أن ينسوا مشاكلهم؟					
27. إنني هنا من أجل تجنب تعرضي للوقوع مرة أخرى في نفس المشكلة.					

ARQ Centrum'45

28. إن الأمر محبط، إلا إنني أشعر بأن المشكلة التي اعتقدت بأنني قد قمت بحلها، ربما أخذت تعود.					
29. إنني أشعر بالقلق تجاه أشياء، ولكن أعتقد أن هذا ينطبق على كل شخص. فلماذا يجب أن تخصص وقتا لذلك؟					
30. إنني أشتغل بشكل فاعل على مشاكلي.					
31. إنني أفضل أن أتعلم التعامل مع نواقصي من أن أحاول تغييرها.					
32. رغم كل ما قمت به من أجل تغيير مشكلتي، ألاحظ بأنها تبقى تلاحقني من حين لآخر.					