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)

این پرسشنامه درمورد افکاری است که افراد در مورد رفع و حل مشکلات شخصی شان در حین درمان می توانند داشته باشند. هریک از عبارات احساس شخص پاسخ دهنده در ابتدای درمان و یا نحوه برخورد به مشکلات در زندگی روزمره را توصیف می کند. لطفا مشخص کنید در چه حد با هر گزاره موافق یا مخالف هستید. پاسختان را براساس احساس فعلی تان بدهید، نه اینکه در گذشته راجع به آن چگونه فکر می کردید و یا در آینده چه احساسی راجع به آن ممکن است داشته باشید. عبارات زیر به ناراحتی ها (ناهنجاری ها) در رابطه با "اختلال تنش زای پس از رویدادهای فجیع و شوک آور" (PTSS) مربوط می باشند. ممکن است که شما در مرکز درمانی تان در رابطه با این مشکلات تحت درمان قرار خواهید گرفت و یا می خواهید درمان شوید. ممکن هم هست که درمان شما مربوط به مشکلات مذکور نمی باشند. واژه "مشکل" در عبارات زیرمربوط به اختلال تنش زای پس از رویدادهای فجیع و شوک آورمی باشند. مقصود از کلمات "اینجا" و "در این محل" در پرسشنامه، مرکز یا موسسه درمانی است.

آیا بهبود دراختلال تنش زای پس از رویداد **هدف اصلی**، **هدف فرعی** درمان شماست یا اصلا **هدف نیست**؟

- **هدف اصلی**
- **هدف فرعی**
- **هدف نیست**

	لطفا جوابی که با ان موافق هستید را انتخاب کنید.	قویا مخالف	مخالف	نمی دانم	موافق	قویا موافق
1	**به نظر من مشکلی ندارم که باید حل شود.**					
2	**فکر می کنم که آماده هستم که خود را تغییر دهم.**					
3	**درباره مشکلاتی که من را آزار می دهند اقدام می کنم.**					

					شاید که ارزش داشته باشد روی مشکلات خود کار کنم.	4
					من مشکلی ندارم. بودن من در اینجا فایده زیادی ندارد.	5
					می ترسم از اینکه دوباره به مشکلی که قبلا حلش کرده بودم دچار شوم. برای همین اینجا آمدم که کمک بگیرم.	6
					بالاخره، در حال حل مشکل خود هستم.	7
					من در فکر این هستم که خودم را تغییر بدهم.	8
					تاحالا خوب توانسته ام روی مشکلم کارکنم، اما مطمئن نیستم که به تنهایی می توانم کار را به آخر برسانم.	9
					بعضی وقتها مشکلم سخت است، اما روی آن کار می کنم.	10
					سعی در ایجاد تغییرصرف بیهوده وقت است، برای اینکه مشکل ربطی به من ندارد.	11
					امیدوارم که بتوانم خودم را در اینجا بهتر درک کنم.	12
					تصور می کنم که نقایصی دارم، اما چیزی نیست که من واقعا باید تغییرش بدهم.	13
					واقعا سخت در تلاشم تا تحولی در خودم بوجود آورم.	14
					من مشکلی دارم و فکر می کنم که حتما روی آن باید کار بکنم.	15
					آنطور که امیدوار بودم، موفق نمی شوم رفتار تغییریافته خودم را ادامه بدهم، برای همین اینجا آمدم تا از برگشت به حالت قبلی جلوگیری کنم.	16
					حتی با وجوداینکه همیشه در تغییردادن خودم موفق نیستم، دست کم روی مشکلم کار می کنم.	17
					تصور می کردم که اگر یکبار مشکلم را حل کنم، دیگر همیشه از آن خلاص می شوم، اما بعضی وقتها می بینم که هنوز با آن دست به گریبانم.	18
					دلم می خواست که راهکارهای بیشتری راجع به نحوه حل مشکلم داشتم.	19

ARQ
Centrum'45

					برای حل مشکلم شروع به اقدام کرده ام، اما نیاز به کمی کمک دارم.	20
					شاید اینجا بتوانند به من کمک کنند.	21
					شاید احتیاج به کمی تشویق و پشتیبانی دارم تا به تحولاتی که در خودم بوجود اورده ام بتوانم تداوم بخشم.	22
					شاید خودم جزئی از مشکل باشم، اما اینطور فکر نمی کنم.	23
					امیدوارم که اینجا به من توصیه های خوبی بدهند.	24
					صحبت کردن در مورد تغییر آسان است. اما من عملا روی آن کار می کنم.	25
					صحبت کردن در مورد روانشناسی خسته کننده است. چرا آدمها نمی توانند مشکلاتشان را همینطوری فراموش کنند؟	26
					اینجا امده ام تا از برگشت به مشکل قبلی جلوگیری کرده باشم.	27
					احساس سرخوردگی دارم، چرا که احساس می کنم مشکلی را که فکر می کردم حل شده، شاید در حال برگشتن است.	28
					من نیز مانند دیگران نگرانیهایی دارم. چرا وقت صرف آنها باید بکنم؟	29
					فعالانه روی مشکلم کار می کنم.	30
					ترجیح می دهم که بجای سعی در تغییر کمبودهای خود، یاد بگیرم چطور با این کمبودها بسازم	31
					باوجود تمام کوششی که برای حل مشکلم کرده ام، می بینم که باز گاه به گاه مرا رها نمی کند.	32