

مقیاس مسئولیت نگرشها (RAS)¹

این پرسشنامه فهرست نگرش ها یا باورهایی است که مردم دارند. هر مورد را به دقت بخوانید و سپس ببینید که تا چه اندازه با آن موافق یا مخالف هستید. با علامت گذاشتن روی کلمه ای که به بهترین وجه نوع تفکر شما را توضیح می دهد، به هر یک از نگرش ها پاسخ بدهید. دقت کنید که برای هریک از نگرش ها فقط یک جواب انتخاب کنید. با توجه به اینکه افراد متفاوت هستند، بنابر این هیچ پاسخی درست یا غلط نمی باشد. برای اینکه بدانید نگرشی را که انتخاب می کنید دقیقاً همان چیزی باشد که شما به آن طریق به چیزها دقت می کنید، کافی است که در ذهن خود آنچه را که بیشتر اوقات دوست دارید، داشته باشید.



¹-Responsibility Attitudes Scale(RAS)

1	من اغلب خود را مسئول چیزهایی که غلط می باشند، می دانم.						
	کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی موافقم	زیاد موافقم	کاملاً موافقم
2	وقتی می توانم احتمال بروز خطر را پیش بینی کنم و کاری انجام ندهم، آن وقت خود را در مورد پیامدهای آن سرزنش می کنم.						
	کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی موافقم	زیاد موافقم	کاملاً موافقم
3	من در مورد چیزهایی که غلط می باشند حساس بوده و احساس مسئولیت می کنم.						
	کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی موافقم	زیاد موافقم	کاملاً موافقم
4	اگر من در مورد چیزهای بد فکر کنم، این امر به اندازه انجام دادن چیزهای بد، بد می باشد.						
	کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی موافقم	زیاد موافقم	کاملاً موافقم
5	در مورد پیامد چیزهایی که انجام می دهم یا انجام نمی دهم به شدت نگران هستم.						
	کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی موافقم	زیاد موافقم	کاملاً موافقم
6	عدم جلوگیری از بروز خطری برای من به همان اندازه بد است که باعث به وجود آمدن مصیبتی باشم.						

	کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی مخالفم	زیاد مخالفم	کاملاً مخالفم
7	اگر بدانم که احتمال آسیبی هست، باید همیشه سعی کنم که از بروز آن جلوگیری کنم، اگرچه این امر غیر متحمل می باشد.						
	کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی مخالفم	زیاد مخالفم	کاملاً مخالفم
8	من باید همیشه در مورد پیامدهای اعمال حتی بسیار کوچک نیز فکر کنم.						
	کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی مخالفم	زیاد مخالفم	کاملاً مخالفم
9	معمولاً مسئولیت چیزهایی را به عهده می گیرم که دیگران به هیچ وجه فکر نمی کنند که تقصیر من باشد.						
	کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی مخالفم	زیاد مخالفم	کاملاً مخالفم
10	به هر کاری دست می زنم، باعث مشکلات اساسی و جدی می شوم.						
	کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی مخالفم	زیاد مخالفم	کاملاً مخالفم
11	اغلب باعث آسیب و ضرر می شوم.						
	کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی مخالفم	زیاد مخالفم	کاملاً مخالفم
12	نباید بگذارم که به دیگران آسیب برسد.						

کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی موافقم	زیاد موافقم	کاملاً موافقم	
13 نباید باعث شوم که کوچکترین آسیبی به دیگران برسد.							
کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی موافقم	زیاد موافقم	کاملاً موافقم	
14 جزای اعمالم را خواهم دید.							
کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی موافقم	زیاد موافقم	کاملاً موافقم	
15 اگر کمترین نقش و تأثیری در وقوع چیزهای بد داشته باشم باید کاری در جهت جلوگیری از آن انجام دهم.							
کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی موافقم	زیاد موافقم	کاملاً موافقم	
16 عدم انجام کاری برای جلوگیری از احتمال بروز مصیبتی، برای من به همان اندازه بد است که خود باعث به وجود آمدن آن مصیبت باشم.							
کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی موافقم	زیاد موافقم	کاملاً موافقم	
17 اگر کوچکترین بی دقتی باعث ناراحتی دیگران بشود، برای من این امر غیر قابل بخشش می باشد.							
کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی موافقم	زیاد موافقم	کاملاً موافقم	

18	در تمام موقعیت های روزانه، عدم فعالیت من به همان اندازه باعث آسیب می شود که عمداً توجه بدی ابراز دارم.						
	کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی موافقم	زیاد موافقم	کاملاً موافقم
19	اگرچه وقوع احتمال وقوع آسیبی بسیار ضعیف است، با این حال من همیشه و به هر قیمتی که شده باید سعی کنم که از وقوع آن جلوگیری کنم.						
	کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی موافقم	زیاد موافقم	کاملاً موافقم
20	اگر بدانم که احتمالاً من باعث آسیب و ضرر شده ام، نمی توانم خود را ببخشم.						
	کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی موافقم	زیاد موافقم	کاملاً موافقم
21	بسیاری از کارهایی که در گذشته انجام داده ام در ارتباط با جلوگیری از آسیب و ضرر بوده اند.						
	کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی موافقم	زیاد موافقم	کاملاً موافقم
22	باید مطمئن باشم که دیگران از پیامدهای اعمال من در امان خواهند بود.						
	کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی موافقم	زیاد موافقم	کاملاً موافقم
23	دیگران نباید تابع قضاوت من باشند.						

کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی موافقم	زیاد موافقم	کاملاً موافقم
24 اگر مطمئن نباشم که بی گناه هستم، احساس می کنم که گناهکار هستم.						
کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی موافقم	زیاد موافقم	کاملاً موافقم
25 اگر دقت کافی داشته باشم، می توانم از بروز حوادث آسیب زا جلوگیری کنم.						
کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی موافقم	زیاد موافقم	کاملاً موافقم
26 اغلب فکر می کنم که اگر دقت کافی نداشته باشم، چیزهای بد اتفاق خواهند افتاد.						
کاملاً موافقم	زیاد موافقم	تا حدی موافقم	خنثی	تا حدی موافقم	زیاد موافقم	کاملاً موافقم

نمره گذاری مقیاس مسئولیت نگرشها (RAS)

برای هر کدام از موارد زیر به این ترتیب نمره بدهید	
نمره 1	کاملاً موافقم
نمره 2	زیاد موافقم
نمره 3	تا حدی موافقم
نمره 4	خنثی
نمره 5	تا حدی مخالفم
نمره 6	زیاد مخالفم
نمره 7	کاملاً مخالفم

بعد مجموع کل نمرات را به دست آورید.



منبع:

دیوید ویل، و راب ویلسون (2005). وسواس و درمان آن. (ترجمه: سیاوش جمالفر). نشر ارسباران، چاپ اول. تهران 1385.