

## پرسشنامه اجتناب یانگ - ریگ YRAI

یانگ و ریگ (1994)

نام و نام خانوادگی: \_\_\_\_\_  
سن: \_\_\_\_\_  
جنس: \_\_\_\_\_  
وضعیت تأهل: \_\_\_\_\_  
تحصیلات: \_\_\_\_\_  
شغل: \_\_\_\_\_

عبارات زیر جملاتی هستند که ممکن است افراد از آنها برای توصیف خود استفاده کنند. خواهشمند است هر عبارت را به دقت بخوانید و تعیین کنید تا چه میزانی آن عبارت می‌تواند شما را توصیف کند. سپس میزان درست بودن آن عبارت را براساس درجه‌بندی در ستون مقابل علامت بزنید.

کامل‌در مورد من نادرست است	اکثر اوقات در مورد من نادرست است	در مورد من پیشتر درست است تا نادرست	تفصیلی در مورد من درست است	اکثر اوقات در مورد من درست است	کامل‌در مورد من درست است	
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	-۱ سعی می‌کنم در مورد مسایلی که مرا ناراحت می‌کند، فکر نکنم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	-۲ برای آرام شدن مشروبات الکلی مصرف می‌کنم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	-۳ اکثر اوقات شاد هستم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	-۴ بندرت احساس غمگینی و اندوه می‌کنم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	-۵ من بیشتر از هیجانات به منطق اهمیت می‌دهم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	-۶ معتقدم حتی در مقابل افرادی که نظر مثبتی در مود آنها ندارم نیز باید عصبانی شوم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	-۷ برای این که احساس بهتر داشته باشم، از داروهای مختلف استفاده می‌کنم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	-۸ وقتی دوران کودکی خودم را به یاد می‌آورم احساس خاصی ندارم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	-۹ وقتی غمگین هستم سیگار می‌کشم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	-۱۰ از مشکلات گوارشی مثل زخم معده و دل درد رنج می‌برم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	-۱۱ احساس کرختی می‌کنم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	-۱۲ اغلب سردرد می‌گیرم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	-۱۳ هنگام عصبانیت گوشه‌گیر می‌شوم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	-۱۴ در مقایسه با افراد هم سن و سال خودم نیروی کمتری دارم.

کامل‌در مورد من نادرست است	اکثر اوقات در مورد من نادرست است	در مورد من پیشتر درست است تا نادرست	تفصیلی در مورد من درست است	اکثر اوقات در مورد من درست است	کامل‌در مورد من درست است		
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	از دردهای ماهیچه‌ای رنج می‌برم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	زمانی که تنها هستم خیلی تلویزیون تماشا می‌کنم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	معتقدم که یک نفر باید دلیل موجهی برای تحت کنترل درآوردن هیجانات خود داشته باشد.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	نمی‌توانم از کسی متفرق شوم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	اعتقاد من این است که حتی اگر زمانی هم اشتباہی رخ بدهد، باید تا حد ممکن آن را فراموش کنم و به حرکت خود خود ادامه دهم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	وقتی احساس ناراحتی می‌کنم منزوی می‌شوم و از دیگران دوری می‌کنم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	چیز زیادی از دوران کودکیم به یاد نمی‌آورم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	در طول روز خیلی چرت می‌زنم یا می‌خوابم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	هنگام گردش و سفر خوشحال ترین و شادترین فرد هستم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	غرق شدن در کاری که مشغول انجام آن هستم مرا از احساس غمگینی دور می‌کند.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	زمان زیادی را در رویاپردازی می‌گذرانم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	هنگام غمگینی و ناراحتی غذای بیشتری می‌خورم تا احساس بهتری پیدا کنم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	سعی می‌کنم در مورد خاطرات دردناک دوران گذشته‌ام فکر نکنم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	وقتی خودم را غرق کار می‌کنم احساس بهتری دارم چون فرصتی برای فکر کردن نخواهم داشت.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	دوران کودکی بسیار شادی داشتم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	وقتی غمگین هستم از همه کناره‌گیری می‌کنم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	دیگران به من می‌گویند تو عادت داری افکار ناراحت‌کننده را نادیده بگیری.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	تمایل دارم در مورد ناکامی‌ها و چیزهایی که از دست داده‌ام، فکر نکنم.

کامل‌ا در مورد من نادرست است	کامل‌ا در مورد من نادرست است	بیشتر درست است نادرست	در مورد من بیشتر درست است نادرست	تفصیلی در درست من درست است	کامل‌ا در مورد من درست درست است	کامل‌ا در مورد من درست است	
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	-۳۳ غلب اوقات احساس خاصی ندارم، حتی در موقعیت‌هایی که به نظر بسیار هیجان‌برانگیز هستند.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	-۳۴ این شانس را داشتم که والدین بسیار خوبی داشته باشم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	-۳۵ سعی می‌کنم که اکثر اوقات از نظر هیجانی خشنی باشم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	-۳۶ بارها اتفاق افتاده است فقط برای این که احساس بهتری داشته باشم، چیزهایی خریده‌ام که نیازی به آنها نداشتم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	-۳۷ سعی می‌کنم خودم را در موقعیت‌های مشکل یا وضعیت‌هایی که در آنها احساس راحتی نمی‌کنم فرار ندهم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	-۳۸ وقتی اتفاقات پیرامون من مطابق خواسته‌هایم نباشد، از لحاظ جسمی بیمار می‌شوم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	-۳۹ وقتی کسی فوت می‌کند یا مرا ترک می‌کند، خیلی احساس ناراحتی نمی‌کنم.
<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	<b>q</b>	-۴۰ چیزهایی که دیگران درمورد من فکر می‌کنند مرا ناراحت نمی‌کند.

پرسشنامه اجتناب یانگ - ریگ (یانگ - ریگ، ۱۹۹۴) یک پرسشنامه‌ی ۴۰ آیتمی است که به منظور بررسی راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی طراحی شده است. بیماران آیتم‌ها را براساس یک مقیاس ۶ درجه‌ای نمره می‌دهند. مانند دیگر پرسشنامه‌های طرح‌واره، درمانگر توجه خاصی به نمره‌ی کل مبذول نمی‌دارد بلکه آیتم‌هایی را که نمره‌ی بالا گرفته‌اند با بیمار مورد بحث قرار می‌دهد. اما باید به این نکته توجه داشت که یک نمره‌ی بالا نشان دهنده‌ی یک الگوی کلی از راهبرد اجتناب نمی‌باشد - یک سبک مقابله‌ای اجتناب اغلب یک رگه‌ی نافذی است که می‌تواند به منظور اجتناب در هر طرح‌واره‌ای به کار برود.

به منظور نمره‌گذاری YRAI نیز باید نمرات ۵ یا ۶ برای عبارت مشخص شود و سپس با یکدیگر جمع شوند.